## —:आप्तवाक्यानि:—

" आलोक्य सर्वशास्त्राणि विचार्य च पुनः पुनः ।
इदमेकं सुनिष्पन्नं योगशास्त्रं परं मतम् ॥"

" अभ्यासेन स्थिरं चित्तमभ्यासेनानिलच्युति ।
अभ्यासेन परानंदो ह्यभ्यासेनात्मदर्शनम् ॥"

" अभियोगात्सदाभ्यासात्तत्रैव च विनिश्चयात् ।
पुनःपुनरनिर्वेदात् सिद्ध्येद्योगो न चान्यथा ॥"

" नित्याभ्यसनशीलस्य स्वसंवेद्य हि तद्भवेत् ।
तत्सूक्ष्मत्वादनिर्देश्यं परंब्रह्म सनातनम् ॥ "

*Copy Right Registered.*

*XXV Act 1867.*

# ॥ पीठिका ॥

अनुष्टुप्

સંસાર સિંધુ રૂપે છે, માનવો મીનરૂપ છે,
જંજાળ જાળરૂપે છે, ધીવર કાળ રૂપ છે. ૧
બ્રહ્મનિષ્ઠ મહાજ્ઞાની, યોગી ક્ષોત્રિય શ્રીગુરૂ,
નાકારૂપે રહ્યા છે ત્યાં, હીરો હું વંદના કરૂં. ૨
મનુષ્યોનાં ભલા માટે, શ્રીહઠયોગ પ્રદીપિકા.
વિસ્તારીને લખી છે મેં, છતાં દોષો હશે ઘણા. ૩
પૂર્વાચાર્યો તણી લીધી. સાંયતા મેં પદેપદે,
નાથશમા તણા નાના, યોગગ્રંથો ધરી હૃદે. ૪
કાગળની કરી હોડી, સિંધુપારે જવા મતિ,
હીરો હું દાસ સુજ્ઞોનો, પામું તેના પદે ગતિ. ૫

---

પ્રિય વાંચનાર ! આ ગ્રંથની પીઠિકા લખવાનો સદ્વિચાર સ્ફુરતાં શાન્ત હૃદયના સહજાનંદ પ્રવાહમાંથી એવીજ ઉર્મિ ઉપસ્થિત થાય છે કે:—

યોગવિદ્યાતણી વાતો ક્રિયામાં સદ્ય મૂકતાં;
નથી થાતી જરા વેળા, ભવની ગાંઠ ફૂટતાં. ૧
તાત્પર્ય ક્રિયામાં આ, યોગ મૂકી તરી જવું;
પીઠિકા એજ છે હીરો, બ્રહ્મરૂપે સદા થવું. ૨

યદ્યપિ શિષ્ટ સંપ્રદાયને અનુસરી આ સ્થળમાં એક લઘુ લેખ લખવામાં આવે છે તે પ્રતિ વાંચનાર ધ્યાન આપશે તો ભલા કાંઇક સહજ લાભ થવાનો હશે તે થઈ જશે.

યોગશાસ્ત્રનો શું ઉદ્દેશ છે તેનું સ્વરૂપ કેવું છે, તેનાં અંગો ને ઉપાંગો કયાં કયાં છે, ભિન્ન ભિન્ન દર્શનોનો યોગશાસ્ત્ર સાથે કયાં ભેદ છે અને કયાં અભેદ છે અને આ યોગનો અધિકારી કોણ છે ઇત્યાદિ પ્રસંગ આ ગ્રંથમાં બહુવાર દર્શાવેલો છે જેથી આ સ્થળમાં તેનો ઉલ્લેખ પુનરૂક્તિ માત્ર છે તોપણ આ સંસારની તેમજ તેમાં રહેલા પદાર્થોની અસારતાનું કાંઈક વિવેચન કરવું, યોગ્ય ધારી મહાશય નથુરામશર્માના શબ્દોમાં લખીએ છીએ કે—

સંસારના વિષયોમાં રાગ રાખનાર પુરુષને યોગમાં અધિકાર નથી, પણ તેમાં ઉદાસીનતા રાખનારને યોગમાં અધિકાર છે, માટે સંસારમાં ઉદાસીનતાની સિદ્ધિમાટે સંસારનું સાગરરૂપથી તથા અરણ્યરૂપથી વર્ણન કરવામાં આવે છે. અહિં સંસાર શબ્દથી સમગ્ર દૃશ્ય બ્રહ્માંડ નહિ, પણ માત્ર મનુષ્યની વસતિવાળી ભૂમિ સમજવાની છે.

આ સંસાર સાગરના જેવો છે. જેમ આ લોકપ્રસિદ્ધ સમુદ્ર સામાન્ય માણસોને અપારજેવો લાગે છે, તેમ આ ભવસાગર પણ અજ્ઞાનિજનોને અપારજેવો લાગે છે. જેમ આ લોકપ્રસિદ્ધ સાગરમાં ખારું જળ ભરેલું છે, તેમ આ ભવસાગરના દુઃખાનુભવ કરાવનાર જન્મમરણરૂપી ખારું જળ ભરેલું છે. જેમ આ પ્રસિદ્ધ સમુદ્રમાં વાયુના બળથી નાનાપ્રકારના તરંગો ઉઠે છે, તેમ આ સંસારસમુદ્રમાં ચંચલતારૂપી વાયુથી જનસમૂહનું દેશદેશાંતરમાં ગમન કરવારૂપ નાનાપ્રકારના તરંગો ઉઠે છે. જેમ આ લૌકિક જલધિના કોઈક ભાગમાં મૂલ્યવાન્ મુક્તાફળો (મોતીઓ) મળી આવે છે, તેમ આ સંસૃતિરૂપ જલધિમાં કોઈક સ્થળે સદ્ગુણોથી અલંકૃત થયેલા મહાપુરુષો મળી આવે છે. જેમ આ પ્રસિદ્ધ સમુદ્રમાં ભયંકર જળચરોજીવોથી પ્રાણિજનોને ભય પમાડે છે, તેમ આ જલરૂપ સમુદ્રમાં ભય ઉત્પન્નકર મહામારીઆદિ ઉપદ્રવ રોગો સંસારિજનોને ત્રાસ પમાડે છે. જેમ પ્રસિદ્ધ સાગરમાં જંગલવાસ-

રિથી નોકાઓનો અકસ્માત નાશ થાય છે, તેમ આ સંસારસાગરમાં પણ રોગાદિથી માણસોનો અકસ્માત નાશ થાય છે. જેમ આ પ્રખ્યાત સમુદ્રમાં કોઈ કોઈ ઠેકાણે પ્રવાળના કીડાઓ ધીરે ધીરે પ્રવાળના દ્વીપો બનાવવાનો પ્રયત્ન કરતા જણાય છે, તેમ આ સંસારસમુદ્રમાં પણ કોઈ કોઈ સ્થળે આસ્તિક માણસો ધીરે ધીરે ધર્મનો સંગ્રહ કરતાં જણાય છે. જેમ સમુદ્રમાં રહેલા ક્ષુદ્ર મત્સ્યાદિ જીવો પરસ્પર કલહ કરે છે, તેમ સંસારમાં રહેલા અજ્ઞાની જીવો પણ પરસ્પર કલહ કરે છે. જેમ સાગરમાં સબળ જીવો નિર્બળ જીવોને દુઃખ દીધા કરે છે, તેમ સંસારમાં અજ્ઞાની સબળ માણસો નિર્બળ માણસોને દુઃખ દીધા કરે છે. જેમ સમુદ્રમાં મગર તથા સર્પાદિ જીવ ઉપજાવનારા જીવો વસે છે, તેમ આ સંસારમાં ચોર તથા ચાડીઆ આદિ સજ્જનોને ત્રાસ આપનારાં માણસો વસે છે. જેમ સાગરમાં કોઈ જગાએ જડત્વથી (શીતળતાથી) હિમ જામી ગયેલો જોવામાં આવે છે, તેમ સંસારના કોઈ પ્રદેશમાં જડત્વથી (અજ્ઞાનથી) માણસોનો વિષયસંબંધી અનુરાગ જામી ગયેલો જોવામાં આવે છે. જેમ સમુદ્રમાં રહેલા તિમિંગિલો (વ્હેલો) પોતાની પાસેના તેજના સમૂહથી તેજને ઇચ્છનારા નાવિકોથી દુઃખ પામે છે, તેમ સંસારમાં રહેલા ધનાઢ્યો પોતાની પાસેના દ્રવ્યથી ચોરાદિથી ભય પામે છે. જેમ સમુદ્રમાં ક્ષુદ્ર જીવો અચળરેખી સ્થિતિમાં ક્રમણ કર્યા કરે છે, તેમ આ સંસારમાં દુર્બળ જીવો અચળરેખી સ્થિતિમાં ક્રમણ કર્યા કરે છે. જેમ સમુદ્રના કોઈ-કોઈ ભાગમાં અંબર મળી આવે છે, તેમ સંસારના કોઈકોઈ પુણ્યવાન પ્રદેશમાં સાચા પરોપકારી પુરુષ મળી આવે છે. જેમ સાગરમાં નૌકાનો નાશ કરનાર ભયંકર ટેકરા (ખડકો) છે, તેમ સંસારમાં માણસોના જીવની તથા દ્રવ્યાદિની હાની કરનાર પેસવાનું ઘર ને કલહનું ઘર એ આદિ પાપસ્થાનો છે, જેમ સમુદ્રમાં રહેલા ચુંબકના પર્વતો લોહવાળાં વહાણોને પોતાની તરફ ખેંચી તેને

તેમ આ સંસારરૂપમાં વાત, પિત્ત ને કફના પ્રકોપથી ઉપજનારા જ્વરાદિ રોગો માણસોને પીડા આપે છે. જેમ અરણ્યમાં મોટા મોટા ભયંકર દાવાનળો લાગે છે, તેમ આ સંસારમાં મોટાં મોટાં ભયંકર યુદ્ધો થાય છે. જેમ અરણ્યમાં વૃક્ષાદિના ઘટ્ટપણાને લીધે તથા પ્રકાશની દુર્લભતાને લીધે પ્રવાસિજનોને ઇચ્છિત માર્ગ મળવો કઠિન થઈ પડે છે, તેમ આ સંસારમાં પણ શબ્દાદિ વિષયોના ઘાટાપણાને લીધે તથા જ્ઞાનની દુર્લભતાને લીધે માણસોને વાંછિત માર્ગ મળવો દુર્ઘટ થઇ પડે છે. જેમ અરણ્યમાં વ્યાધલોકો પશુપક્ષીઓનું હનન કરતા વિચરે છે, તેમ આ સંસારમાં ભગવાન્ મૃત્યુ માણસોનું હનન કરતો વિચરે છે. જેમ અરણ્યમાં કિરાતો પક્ષીઓને પકડવાને જાળ પાથરે છે, તેમ આ સંસારમાં કામ નામના કિરાતે મૂઢ પુરુષોરૂપી પક્ષીઓને પકડવામાટે સ્ત્રીનાં શરીરોરૂપ જાળો પાથરી છે. જેમ અરણ્યમાં ઋજુ (સીધા) માર્ગથી ભ્રષ્ટ થયેલા અજાણ્યા પાથિકજનોને અતિ ભ્રમણ કરવાથી ભ્રમનો અનુભવ થાય છે, તેમ સંસારમાં યોગાદિ સીધા માર્ગથી ભ્રષ્ટ થયેલા અજ્ઞાનીમનુષ્યોને સંસારમાં જન્મમરણરૂપ ભ્રમણ કરવાથી ભ્રમનો અનુભવ થાય છે, જેમ અરણ્યમાં કાંકચનાં ઝાડો હોય છે તેના થડઉપર, ડાળોઉપર, ડાળીઓઉપર, પાંદડાંઓઉપર ને તેના ફળના ગોટાઓપર કાંટાઓ હોય છે, ને તે ઝાડના સર્વ ભાગમાં કેવળ કડવાશજ રહેલી હોય છે, તેમ આ સંસારમાં દુર્જનો સર્વ અંગોમાં કાંટાઓથી ભરેલા હોય છે, ને પોતાના સંબંધમાં આવનાર મનુષ્યોને વારંવાર દુઃખનો કડવો અનુભવ કરાવ્યા કરે છે. જેમ અરણ્યમાં તીક્ષ્ણ કાંટાઓથી ભરેલા હાયલા બોર, બાવળ, બોર, બોરડી, ઉંટકટો ને ગોખરુ જોવામાં આવે છે, તેમ આ સંસારમાં સજ્જનોને નિરર્થક દુઃખ દેવામાં પ્રીતિ રાખનારા દુષ્ટ લોકો જોવામાં આવે છે. જેમ પ્રસિદ્ધ અરણ્યમાં જેનો સ્પર્શ કરવાથી શરીરમાં બહુ ચળ આવે

સ્થિરતાનો વિશ્વાસ રાખે. આ અસાર શરીરની બાલ્ય, યૌવન ને વૃદ્ધ એમ ત્રણ અવસ્થાઓ થાય છે. એ અવસ્થાઓ પણ દુઃખરૂપજ છે. ચંચળસ્વભાવવાળા અને જેમાં કામકાજના આગ્રહરૂપી અનેક તરંગો ઉછળ્યા કરે છે એવા સંસારરૂપી સાગરમાં અશક્તિ, આપદાઓ, ખાવાપીવાની તૃષ્ણા, મુંગાપણું, મૂઢપણું, લાલચુપણું, ચપળપણું અને જોઇતી વસ્તુ ન મળે તો દીનપણું એ આદિ દુઃખોવાળી બાલ્યાવસ્થા દુઃખરૂપજ છે. જેમ બીલો હાથીઓને બંધાવાના સ્થાનરૂપ છે, તેમ બાલ્યાવસ્થા માણસોને રોષ તથા રોવાથી ત્રાસદાયી અને દીનતાભરેલી દુર્દશાઓમાં બંધાવાના ઠેકાણારૂપ છે. એ અવસ્થામાં ખાવાપીવાની અને શૌચ જવાની રીતિ સર્વે લોકો વિચારે એવી હોય છે. રમતોમાં, નીચ વિલાસોમાં, નીચ ચેષ્ટાઓમાં, ને નીચ અભિપ્રાયમાં સારાપાણીની ભ્રાંતિથી બાળકની પ્રવૃત્તિ થાય છે. જેમ ઊંડા ખાડાઓમાં ઘૂડ તથા ભૈરવ આદિ રજનીચર ભરાઇ રહે તેમ દોષો, દુરાચારો અને દુષ્ટ ચિંતાઓ બાલ્યાવસ્થામાં ભરાઇ રહે છે. જેમ રેતાળ પ્રદેશ ગ્રીષ્મઋતુના તાપથી નિરંતર તપે છે, તેમ બાળક મનોરથોથી ઉન્મત્ત થયેલા બળવાન્ મનથી તપે છે. આ બાલ્યાવસ્થા ભય, અવિવેક અને અપવિત્રતાના સ્થાનરૂપ છે. બાલ્યાવસ્થા પછી પ્રાપ્ત થતી યુવાવસ્થા પણ દુઃખરૂપજ છે. આ અવસ્થામાં અનંત ચેષ્ટાવાળા પોતાના ચંચળ ચિત્તની રાગદ્વેષઆદિ અનેક વૃત્તિઓનો અનુભવ કરતો મૂર્ખ પુરુષ નાના પ્રકારનાં દુઃખોનો અનુભવ કરે છે. અંતઃકરણરૂપી ગુફામાં રહેતો અને ઘણા પ્રકારની ભ્રાંતિ ઉપજાવનારો કામદેવરૂપ પિશાચ યુવાવસ્થાવાળા પુરુષને પરવશ કરીને બળાત્કારથી દબાવે છે. આ અવસ્થામાં પ્રાયશઃ સ્ત્રીઓના અવયવોને તથા તેમના વિલાસોનું તેમજ દ્રવ્ય સંપાદન કરી નાનાપ્રકારના વિષયોપભોગ કરવાનું જ ચિંતન થયા કરે છે, આ યુવાવસ્થારૂપ રાત્રિ હોય ત્યાં-

કુપીજ બહુધા અનંત પ્રકારના માનિક વિષયોના રાગદ્વેષરૂપી પિશાચો ઉન્મત્તપણે વિચર્યા કરે છે. વિનય, વિવેક, સદ્ધર્મમાં અનુરાગ, વૈરાગ્ય, શમ ને દમાદિ શુભ ગુણો આ અવસ્થામાં ભાગ્યેજ જોવામાં આવે છે. યુવાવસ્થાને મળી જનારી વૃદ્ધાવસ્થા છે. એ વૃદ્ધાવસ્થા પણ દુઃખના ભંડારરૂપજ છે. ખાવામાં આવેલો વિષનો કટકો જેમ શરીરના રૂપને બગાડી નાંખે છે, તેમ સઘળાં અંગોને નિર્બળ કરનારી જરાવસ્થા પણ શરીરના રૂપને તુરત બગાડી નાંખે છે. આ અવસ્થામાં ઘણું કરીને બુદ્ધિ પણ નિર્બળ થઇ જાય છે. સ્ત્રીઓ, પુત્રો, બાંધવો, સંબંધીઓ, દાસો અને બીજાં માણસો જેમ બાંડા માણસની હાંસી કરે, તેમ વૃદ્ધાવસ્થાએ પ્રાપ્તવેલા માણસની હાંસી કરે છે. જોતાં પણ ન ગમે એવા, ખળખળી ગયેલા, રાંધણું પામેલા, સત્ત્વ તથા શક્તિથી રહિત થયેલા જરાની વૃદ્ધઉપર જેમ ઘુના ઝાડપર ગીધ પક્ષી આવીને બેસે તેમ અપૂર્ણ તૃષ્ણાનો મોટો ભાર આવીને બેસે છે આ તૃષ્ણા દીનતાઆદિ દોષોથી ભરેલી, લાંબી, હૃદયમાં બળતરા આપનારી, અને સઘળી આપદાઓની મુખ્ય સખીરૂપ છે. આ અવસ્થામાં ચિંતા, દીનતા અને ભય એનો ચિત્તમાં ચમારો થયા કરે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં આવાની તૃષ્ણા ઘણીજ વધે છે, અને ખાઇ શકાતું નથી, તેથી તથા અશક્તિપણાથી ચિત્ત બળ્યા કરે છે. જેમ સાયંકાળની પછવાડે અંધકાર દોડયો આવે છે, તેમ જરાવસ્થાની પછવાડે કાળ દોડયો આવે છે. જરારૂપી કલીચૂનો રેવાથી પોલા થયેલા શરીરરૂપી અંતઃપુર ( જનાના )માં અપવિત્રતા, અશક્તિ, પીડા ને આપદા આ ચાર દાસીઓ મોટા મુખથી રહે છે. ચંચળ પાનડાના ખૂણાની અણીપર લટકતા જળના કણની પેઠે લક્ષ્મીસુખપણાવાળું આયુષ્ય ગાંડાની પેઠે બિચારા શરીરને ત્યજી ચાલતું થાય છે. કોઇ અપૂર્વ ઉપાયથી કદાપિ પવનને બાંધી શકાય, આકાશને પણ દોડી શકાય,

પરંતુ આયુષનો વિશ્વાસ કદાપિ પણ રાખી શકાય એમ નથી. શરદઋતુના વાદળા જેવું અલ્પ, તેલવિનાના દીપકના જેવું નાશમાં તત્પર, અને તરંગોની પેઠે ચપળતાવાળું આયુષ જોતજોતામાં ચાલ્યું જાય છે. જેમ ઉંદર નિરંતર ધીરે ધીરે જુના ખાડાને ખોદ્યા કરે છે, તેમ કાલ નિરંતર ધીરે ધીરે આયુષને ખોદ્યા કરે છે. શરીરરૂપી દરમાં રહેનારા અને ઝેરના જેવી બળતરા દેનારા રોગોરૂપી સર્પો આયુષરૂપી પવનને પીધા કરે છે. જેમ વ્યભિચારી પુરુષ સ્ત્રીરૂપ ઉપર તાક્યા કરે છે, તેમ કાળ કે જે દુઃખ, જરા અને જ્વરાદિ રોગોનો મિત્ર છે તે નિત્ય આયુષઉપર તાકયા કરે છે.

મૈથુનથી ઉત્પન્ન થયેલ, શુક્રશોણિતના પરિણામરૂપ, નરક તુલ્ય માતાના ઉદરમાં ક્રમથી વૃદ્ધિ પામેલ, કેશ લોમ ને નખથી આચ્છાદિત થયેલ, નવ દશ કિંવા, કવચિત્ તેથી પણ અધિક માસ થયે માતાના મૂત્રદ્વારથી નીકળેલ, અસ્થિથી ઉભું રહેલ, માંસથી લીંપાએલ, ચામડીથી ઢંકાયેલ, વિષ્ઠા મૂત્ર, પિત્ત કફ મજ્જા મેદ વસા ને લોહીના ભંડારરૂપ, નાનાપ્રકારના રોગોના સ્થાનરૂપ, ને જરામરણના ભયથી ઘેરાયેલ પ્રસિદ્ધ જંગમ નરકરૂપ આ સ્થૂળ શરીરમાં વિવેકીને હું પણાનું અભિમાન રાખવું ઘટતું નથી.

સ્ત્રીઓનાં સ્થૂળશરીરો પણ હાડમાંસાદિ બનેલ હોવાથી અપવિત્ર અને પ્રીતિ કરવાને અયોગ્ય છે. સ્ત્રીના જે જે અવયવો કામિજનોને પોતાના અજ્ઞાનિપણાથી સુંદર જણાય છે, તે સર્વ અવયવો લાળ, શ્લેષ્મ, મૂત્ર, માંસ કે લોહીથી ભરેલ છે. આ વસ્તુમાં ઇચ્છવાયોગ્ય વસ્તુ કઇ છે? કોઇ પણ નથી. સ્ત્રીશરીરમાં પુરુષને અનંત કાળનો અનુરાગ છે, તે અનુરાગ સ્ત્રીશરીરમાં રહેલા દોષોનું વારંવાર સ્મરણ રાખીને તથા મહાનિષ્કામી પુરુષોનાં પવિત્ર ચરિત્રોનું સ્મરણ રાખીને દૂર કરવો જોઇએ. સ્ત્રી એ ભગવાનની પ્રત્યક્ષ માયા છે. એ સ્ત્રીનો સંગ કરવાની

દુર્વાસનાનો જેણે મન, વાણી અને શરીરથી યથાર્થરીતે ત્યાગ કર્યો છે, અને યાવજ્જીવન જે એ પ્રમાણે પોતાના શુદ્ધત્યાગનો નિર્વાહ કરે છે, તે ભગવાનની માયાને તરી ગયા છે એમ સમજવું.

ધનમાં પણ નાનાપ્રકારના દોષો રહેલા છે. પ્રથમ તો ધનનો સંચય કરવામાં પરતંત્રતાદિક અનેક દુઃખો રહેલાં છે. વળી તેના રક્ષણમાટે રાત્રિજાગરણઆદિ ઘણા કલેશ સહન કરવા પડે છે, તથા તે ધનનો જો વ્યય થઇ જાય અથવા નાશ થઇ જાય તો ઘણું દુઃખ થાય છે. આ પ્રમાણે દ્રવ્ય દુઃખદાતાજ છે. માત્ર આ સંસારમાં મૂઢ લોકો તેની સ્થિતિને સર્વોત્કૃષ્ટ ગણે છે. જેમ વર્ષાઋતુમાં નદી ઘણાજ ઉછળતા, મલિન અને જડ કરી નાંખે એવા અનેક મોટા મોટા તરંગોને ધારણ કરે છે, તેમ લક્ષ્મી પણ ઘણાજ ઉછળતા, મલિન અને જડ કરી નાંખે એવા રાગદ્વેષાદિક અનેક મોટા મોટા તરંગોને ધારણ કરે છે. જેમ પગમાં અગ્નિના અંગારાથી દાઝી ગયેલી સ્ત્રી એક ઠેકાણે પગ નહિ રાખતાં અયોગ્યરીતે આમતેમ દોડયા કરે, તેમ ચિંતારૂપી ઘણી દીકરીઓને ઉત્પન્ન કરનારી લક્ષ્મી પણ એક ઠેકાણે સ્થિર નહિ રહેતાં અયોગ્યરીતે આમતેમ દોડયા કરે છે. દીવાની શિખાની પેઠે લક્ષ્મી પોતાના એક ભાગનો સ્પર્શ થવાથી પણ મોટી બળતરાને ઉપજાવે છે, તથા પોતાની અંદર વિનાશરૂપ કાજળનેજ ધારણ કરી રહે છે. લક્ષ્મીએ માણસને જ્યાંસુધી કઠિન કર્યો ન હોય ત્યાંસુધીજ તે સ્વજનને તથા પરજનને ઠોમળ લાગે છે. જેમ ધૂળની મૂઠી ગમે તેવા ઉત્તમ મણિઓને પણ મલિન કરી નાંખે છે તેમ લક્ષ્મી પણ શૂર, વિચક્ષણ, કરેલા ઉપકારને જાણનાર ઉદાર અને ઠોમળ માણસોને પણ મલિન કરી નાંખે છે. આ લક્ષ્મી ઘણા કલેશરૂપી સર્પોને વિષમ તથા ગહનપણાવાળી ગુહારૂપ છે, મોહરૂપી મસ્ત હાથીઓને વિંધ્યાચળની તળાટીરૂપ છે, સારાં કર્મરૂપી કમળને રાત્રિરૂપ છે.

કર્મરૂપ પોયણીને ચાંદનીરૂપ છે, દયારૂપ દીપકને વટોળી-
આ વાયુરૂપ છે, વિકારોરૂપી તરંગોની નદીરૂપ છે, ખેદરૂપ
વિનને વધારનાર છે, સંકલ્પવિકલ્પરૂપ ધાન્યના ખેતરરૂપ
છે, ભયસહિત ખેદ ઉત્પન્ન કરવામાં નાગણીરૂપ છે, વૈરાગ્ય-
રૂપી કોમળ લતાઓને હિમરૂપ છે, કામક્રોધઆદિ ઘડોને
રાત્રિરૂપ છે, મેઘધનુષ્યની પેઠે ચંચળતાવાળા અનેક રંગોથી
મનને હરણ કરનારી છે, ઉપજીને શીઘ્ર જતી રહેનારી
તથા જડનો આશ્રય કરનારી છે, ગ્રીષ્મઋતુના મૃગજળના
કરતાં પણ વધારે ઠગનારી છે, અકસ્માત્ દુર્દશામાં નાંખ-
નારી છે, અને ખડ્ગની ધારાની પેઠે ટાઢી, તીક્ષ્ણ તથા
તીક્ષ્ણ હૃદયવાળાનો આશ્રય કરનારી છે.

દ્રવ્યાદિમાં રહેલી તૃષ્ણા પાપકર્મથીજ પ્રસન્ન થનારી
છે, એ તૃષ્ણા ભૂમિને ખોદાવે છે, રસાયનમાટે પર્વતના
હરતાલઆદિ ધાતુઓને બળાવે છે, જડીબુટ્ટીઓ શોધાવે
છે, ચપળ ચિત્તવાળા ને પ્રાયશઃ દુર્જનોને ઇચ્છનારા
રાજાઓની બહુ યત્નથી સેવા કરાવે છે, અતિ દૂર દેશમાં
સમુદ્રનું ઉલ્લંઘન કરાવીને મોકલે છે, સ્મશાનમાં મંત્રજ-
પમાં રાત્રિઓ ગળાવે છે, યક્ષાદિના સાધનમાં જોડે છે,
ધિક્કાર અને અપમાનને સહન કરાવે છે, વિષમદેશની
યાત્રાઓ કરાવે છે, ને જાતિકુળનું યોગ્ય અભિમાન ત્યજાવી
નીચની અયોગ્ય સેવામાં જોડે છે, આ તૃષ્ણારૂપી બેડી
અદ્ભુત છે, કે જે બેડી પહેરેલો દેશદેશાંતરોમાં ભમ્યા
કરે છે, ને તેનાથી છૂટેલો સ્થિર રહે છે. વિવેકઆદિને
ઢાંકી દેવામાં તે અંધારી રાતજેવી છે, અને જેનો છેડો
આવતો નથી એવી તે તૃષ્ણાને લીધેજ ચિત્તરૂપી આકા-
શમાં કામક્રોધાદિરૂપ ચૂડવણીઓ ઉડયા કરે છે. અવિવેક
રૂપી અંધારાથી ભરપુર અને ગર્વપણાવાળા ચિત્તરૂપ
મોટા અરણ્યમાં આશારૂપી પિશાચણી નાચ્યા કરે છે
નિરાશાઆદિરૂપ તરંગોના મોટા શબ્દોવાળી, કપટરૂ
અનેક ચુકરીઓવાળી, અને એક ચિત્તમાંથી બીજા ચિ

માં જવારૂપ એક સ્થળમાંથી બીજા સ્થળમાં જનારી તૃષ્ણારૂપ પર્વતમાં વહ્યા કરે છે, અંતઃકરણરૂપી ભર્યો એકાગ્રતારૂપી જળનું પાન કરવાસારુ પોતાની ચંચળતાને રોકવા તત્પર થાય છે, તેટલામાં જેમ મલિન પ્રચંડ વાયુ ખડના તણખલાને ક્યાંઇ લઇ જાય તેમ મલિન તૃષ્ણા તેને ક્યાંઇ લઇ જાય છે. જેમ ઉંદર વસ્ત્રને કાપી નાંખે છે, તેમ વૈરાગ્યઆદિ શુભો સંપાદન કરવાના ઉત્સાહને તૃષ્ણા કાપી નાંખે છે. તૃષ્ણા કાળી રાત્રિની પેઠે પીરને પણ ભીવરાવે છે, દેખતાને પણ આંધળો કરી દે છે, અને આનંદવાવાળાને ચણ ખેદયુક્ત કરે છે. તૃષ્ણા કાળી સર્પિણીના જેવી કુટિલ છે, કોમળ સ્પર્શવાળી છે. વિષભરેલી વિષમતાવાળી છે, અને હજાર સ્પર્શ થાય તોપણ કરડી ખાય છે. જેમ પહાડની ગુફામાં ઉપજેલી કોઇ લતા સર્વદા અત્યંત મલિન, કડવી, સંસર્ગ કરનારનું માથું ફેરવી દેનારી, લાંબાં લાંબા ગુંચળાંવાળી, અને બહુ ચિકાશવાળી હોય છે, તેમ તૃષ્ણા પણ અત્યંત, કડવી, સંસર્ગ કરનારનું માથું ફેરવી દેનારી, લાંબાં લાંબાં ગુંચળાંવાળી, અને બહુ ચિકાશવાળી હોય છે. તૃષ્ણારૂપી ચંચળ દેહ મોહરૂપ વરસાદનું આવરણ થાય ત્યારે નાચે છે; અને એ આવરણ મટી જઇને વિવેકરૂપ પ્રકાશ થાય ત્યારે શીતળ થઇ જાય છે, તથા કોઇથી ન પહોંચી શકાય એવા સ્થાનોમાં નિવાસ કરે છે. હૃદયરૂપ કમળમાં નિવાસ કરનારી તૃષ્ણારૂપ ભમરી ક્ષણમાત્રમાં પાતાળમાં જાય છે, ક્ષણમાત્રમાં આકાશમાં જાય છે, અને ક્ષણમાત્રમાં દિશાઓરૂપ વનોમાં ભ્રમણ કરે છે. પશુઓને બાંધવાની લાંબી દોરી જેમ સઘળાં પશુઓનાં ગળાંઓને બાંધી લે છે. તેમ તૃષ્ણાએ સંસારમાં સાભિમાન વ્યવહાર કરનાર સઘળા જીવોનાં મનને બાંધી લીધેલાં છે. તૃષ્ણા સદ્ગુણરૂપી ધાન્યોને કરાની વૃષ્ટિરૂપ છે, વિપત્તિરૂપી ધાન્યોને ફાલત કરવામાં શરદઋતુરૂપ છે, બોધરૂપ કમળોને હિમરૂપ

છે, મોહરૂપ અંધકારોને શીતકાળની રાત્રિરૂપ છે, સંસાર-રૂપ નૃત્યશાળામાં નૃત્ય કરનારી છે, મનરૂપી જંગલની હરિણીરૂપ છે, કામદેવના ગાયનની વીણારૂપ છે, મોહરૂપ હાથીને દૂર નહિ જવા દેવાની સાંકળરૂપ છે, સૃષ્ટિરૂપ વડની વડવાઇરૂપ છે; ને દુઃખરૂપ ચોપણીઓને ચાંદનીરૂપ છે. જેમ સુટા અંધારાવાળી રાત મટે ત્યારે રાક્ષસોની નિવૃત્તિ થાય છે, તેમ ઘાટા મોહવાળી તૃષ્ણા મટે ત્યારે સર્વ પરિશ્રમ નિવૃત્ત થાય છે. જ્યાંસુધી તૃષ્ણારૂપ વિષમય વિષૂચિકા ( કોલેરા ) મટે નહિ ત્યાંસુધી લોકો મુંઝાયા કરે છે, સારી વાતો કરી શકતા નથી, અને મનમાં સંભ્રમિત રહે છે. તૃષ્ણા મેરૂપર્વતના જેવી દૃઢતાવાળાને, મહાવિચક્ષણને, ઘરને અને કોઇ વસ્તુને ગણ નહિ કરવાના નિયમવાળા ઉત્તમ જનને પણ આંખ વીંચીએ એટલી વારમાં તણખલાજેવો કરી નાંખે છે. કોઇથી કપાય નહિ એવી તૃષ્ણાને પણ ચોટી નિર્મળ બુદ્ધિવાળા પુરુષો વિવેકરૂપ નિર્મળ ખડ્ગથી કાપી નાંખે છે.

પુત્ર પણ વાસ્તવિકરીતે જોઇએ તો બહુધા માતાપિતાને દુઃખ આપનાર પુત્રની અપ્રાપ્તિના સમયમાં મંત્ર, યંત્ર ને પીપલપૂજનઆદિ પ્રયત્નોવડે માતપિતાને એનેક કલેશ થાય છે. જેમ જેને હડકવા થયો હોય કિંવા જેના હૃદયમાં કીડા પડયા હોય એવું શ્વાસ દુઃખને લીધે જ્યાં ત્યાં દોડયા કરે છે, તેમ પુત્રની અપ્રાપ્તિના કાળમાં માતપિતા માંત્રિકો, જોષીઓ, જુવાઓ, વૈદો. જોગીઓ ;ને જતિઓઆદિની પાસે પુત્રપ્રાપ્તિના સ્વાર્થમાટે દોડયા કરે છે, ને તેમને રાંક થઇને કરગરે છે. નવી નવી ક્ષણિક શ્રદ્ધાઓ બાંધે છે, ને ત્યજે છે, તથા અયોગ્ય કાર્યમાં પણ પુત્રપ્રાપ્તિમાટે પ્રવૃત્તિ કરે છે. ગર્ભ રહ્યા પછી ગર્ભપાતની ચિંતા નિરંતર દુઃખ આપ્યા કરે છે. ગર્ભપાત ન થતાં જો પ્રસવકાળની પ્રાપ્તિ સમીપ આવે તો પુત્ર આવશે કે પુત્રી આવશે એ વાત ચિંતા હૃદયને બાળવા માંડે છે.

પ્રસવકાળમાં માતાને અત્યંત પીડા થાય છે. જન્મ્યાપછી જો કોઈ નઠારો ગ્રહ આવ્યો હોય તો તેની પીડા માતપિતાને થયા કરે છે. દાંત ઊગવા ને શીતળા નીકળવા ઇત્યાદિ રોગો પુત્રને થાય ત્યારે માતાપિતાના હૃદયને બહુ ઉચાટ થાય છે. કુમારઅવસ્થામાં પુત્રના મૂર્ખપણાથી ને પછી અવિદ્વાન્‌પણાથી દુઃખ થાય છે. કદાચ વિદ્વાન્ થાય તો તેના વિવાહ માટે ખેદ થાય છે. વિવાહ થયા છતાં પણ પુત્ર જો વ્યભિચારી હોય તો તેવિષેનું દુઃખ થયા કરે છે, અને કુટુંબવાળો થવાથી દરિદ્રી થાય તો તે પણ કલેશનું કારણ થાય છે, તેમજ જો ધનવાન્ કિંવા કમાઉ થઈને તે મરણ પામે તો માતપિતાના દુઃખનો પાર રહેતો નથી. આવી રીતે પુત્ર સર્વદા દુઃખરૂપ છે.

ગૃહ, ક્ષેત્ર, ઉપવન, પુષ્પવાટિકા, નાનાપ્રકારનાં વાહનો, તથા નાનાપ્રકારનાં વસ્ત્રાલંકારો એ સર્વ પદાર્થો પણ હાનિવૃદ્ધિદ્વારા પોતાનામાં મમતા રાખનારને હર્ષશોક ઉપજાવનારા છે, માટે તેઓ દુઃખરૂપજ છે.

આયુષ અત્યંત ચંચળ છે. બાલ્યાવસ્થા મોહમાંજ જતી રહે છે, જુવાની ઘણા વેગથી ચાલી જાય છે. સંબંધિજનો બંધનરૂપ છે, મનુષ્યો વિષયની ચિંતામાં ઘેરાયેલા છે, વિષય ભોગો રોગજેવા છે, તૃષ્ણાઓ મૃગજળજેવી છે, અંતઃકરણ અને ઇંદ્રિયો શત્રુપણું કરે છે, મનના વિલાસો સ્ત્રી અને ધનમાંજ લાગ્યા કરે છે, ઇચ્છાઓ કેવળ વિષયોનીજ થાય છે, જે સારું છે તે મિથ્યારૂપ સમજાયા કરે છે, પદાર્થો ક્ષણભંગુર તથા વિનાશ પામવાના સ્વભાવવાળા છે, સદ્વિચાર રજોગુણથી હણાઈ જાય છે, વારંવાર પાપકર્મ મનમાં આવ્યા કરે છે, મરણ આવવાને તત્પર રહે છે, શરીરમાં આવેલી વૃદ્ધાવસ્થા બહુ દુઃખ દેનારી જણાય છે, કોઈ મનુષ્યનું સુખ અવિચળ જોવામાં આવતું નથી, ને સર્વ પદાર્થો જવાઆવવાના સ્વભાવવાળા તથા માત્ર ઉપરથીજ રમણીય જણાનારા છે, તો આવા સંસારમાં પ્રાણીઓને બહારના વિષયોથી સ્થાયી સુખ ક્યાંથી મળે?

ભૂતાકાશ નાશ પામે છે, ભુવનોનો લય થાય છે, પૃથ્વીનો પ્રલય થાય છે, સમુદ્રો સુકાઈ જાય છે, તારાઓ

વિખાઇ જાય છે, ચંદ્ર શૂન્ય થઇ જાય છે, સૂર્ય ખંડિત થઇ જાય છે, ધ્રુવ અધ્રુવ થાય છે, વાયુ સત્તાવિનાનો થઇ જાય છે, અગ્નિ અભાવને પામે છે, સિદ્ધલોકો નાશ પામે છે, દાનવો ચિરાઇ જાય છે, દેવતાઓ માર્યા જાય છે, યમ પણ કાળને આધીન થાય છે, ઇંદ્ર હણાઇ જાય છે, બ્રહ્મા સમાપ્ત થાય છે, વિષ્ણુ ક્ષરાઇ જાય છે, ને રુદ્ર પણ અભાવને પામે છે, તો માણસના શરીરની સ્થિતિનો વિશ્વાસ ક્યાંથી હોય ?

આ સઘળું સ્થાવરજંગમ જગત સ્વપ્નમાં મળેલી સભાના જેવું અસ્થિર છે. સૂકાયેલા સમુદ્રજેવો મોટો ખાડો કાળે કરીને વાદળાંઓથી ચિંતાયેલો મોટો પહાડ થઇ જાય છે. મોટા મોટા પર્વતો કાળે કરીને પૃથ્વીની સમાન થઇ જાય છે, કિંવા સમુદ્રના તળીઆરૂપ થઇ જાય છે. મોટાં મોટાં નગરો ઉજડ થઇ જાય છે, ને ઉજડ પ્રદેશોમાં ભવ્ય નગરો વસવા માંડે છે. સુંદર લતાઓ, વનસ્પતિ અને વૃક્ષોવાળાં વનો દિવસો જતાં વૃક્ષ અને જળવિનાની પૃથ્વીરૂપ થઈ જાય છે, અને સ્થળ જળાશયરૂપ થઇ જાય છે. જ્યાં ભયંકર વન જોવામાં આવતું હોય ત્યાં સમુદ્રના મોટા મોટા તરંગો જોવામાં આવતા હોય ત્યાં કાળે કરીને મોટાં મોટાં નગરો બનેલાં જોવામાં આવે છે. જે સુંદર શરીર આજે રેશમી વસ્ત્રોથી, પુષ્પમાળાઓથી, ચંદનોથી ને રત્નજડિત સુવર્ણના અલંકારોથી શણગારેલું હોય તેજ શરીર કેટલે કાળે નગ્ન, દૂરના ખાડામાં પડેલું, તથા વિંખાયેલું જોવામાં આવે છે; કિંવા ભસ્મનો ઢગલો થયેલું જોવામાં આવે છે. બાલ્યાવસ્થા, જુવાની, શરીર અને પદાર્થોના સમૂહો અનિત્ય છે, અને તેઓ તરંગોની પેઠે નિરંતર એક સ્વભાવને પ્રાપ્ત થયા કરે છે. જેમ ઓવારાની લાકડાંઓનો સમૂહ તરંગોથી ફેરફાર પામ્યા કરે છે, તેમ આ પ્રાણીઓનો સમૂહ કર્મોની ગતિથી નિરંતર ફેરફાર પામ્યા કરે છે. જીવન વાયુમાં રહેલી નાના દીપકની શિખાજેવું ચપળ છે, અને સર્વ પદાર્થોની શોભા વીજળીના ચમકારાજેવી છે, તે દિવસો, તે વૃદ્ધો, તે સંપત્તિઓ અને

તે ક્રિયાઓ એ સઘળું જેમ માત્ર સ્મરણમાંજ રહેલ છે, તેમ વર્તમાનકાળનાં મનુષ્યઆદિ પણ થોડા કાળમાં લોકોના સ્મરણમાંજ રહેશે. માતા અન્ય જન્મમાં સ્ત્રીના જન્મને પણ પામે છે, ને સ્ત્રી અન્ય જન્મમાં માતા પણ થાય છે. પુત્ર એ પિતા અને પિતા એ પુત્ર જન્માંતરમાં થાય છે. જન્માંતરે સ્વામી દાસ થાય છે, ને દાસ સ્વામી થાય છે. માણસો પશુઓનો જન્મ પામે છે, ને પશુઓ માણસોનો જન્મ પામે છે, અને દેવતાઓ પણ કિંવા કીટના જન્મને પામે છે, માટે આ સંસારમાં સર્વ સ્થિતિઓ અસ્થિર છે, મનુષ્યો ક્ષણમાત્રમાં ઐશ્વર્યને, ક્ષણમાત્રમાં દરિદ્રપણાને, ક્ષણમાત્રમાં સ્વસ્થપણાને, અને ક્ષણમાત્રમાં રોગિપણાને પ્રાપ્ત થાય છે. થોડા દિવસ જુવાનીની શોભા રહે છે, અને થોડા દિવસમાં વળી વૃદ્ધાવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે. આવી રીતે દેહમાં પણ એકરૂપતા નથી, ત્યારે બહારની વસ્તુઓમાં એકરૂપતા રહેવાનો શો વિશ્વાસ રાખવો? આ સંસારમાં જેનો ફેરફાર થતો નથી એવી કોઈ વસ્તુ જોવામાં આવતી નથી, જન્મવું, વધવું, રૂપાંતરની પ્રાપ્તિ, ઘટવું અને નાશ થવો એ પાંચ વિકારો રાત્રિદિવસની પેઠે પ્રાણીઓને નિરંતર લાગુ પડયા કરે છે, સ્ત્રી, પુત્ર, ધન, ગૃહ, બાંધવો, દાસો, મિત્રો અને વૈભવો એ સર્વ મૃત્યુરૂપી રાક્ષસનું સ્મરણ ન થયું હોય ત્યાંલુધી દૂરાં લાગે છે, પણ મૃત્યુના ભયથી ડરેલાને તે રસવિનાનાં લાગે છે.

કલેશ, (અવિવેક,) ભય, વિષાદ, નિદ્રા, આલસ્ય, પ્રમાદ, (અકસ્માત કર્તવ્યમાં અસાવધાનતા,) શોક, ક્ષુધા, તૃષા, કામ, ક્રોધ, નાસ્તિકતા, અજ્ઞાન, મત્સર, નિષ્ઠુરતા, નિર્લજ્જતા, અનવસ્થિતસ્વભાવ, ઉદ્ધતપણું, વિષયતા, અસત્ય પદાર્થની ઇચ્છા, મમતા, રાગ, દ્વેષ, હિંસા, કોપ, ઈર્ષ્યા, અસૂયા, નિરંતર ચંચળતા, અસંતોષ, અકરણું, જિજ્ઞાસા, (મનવિકારને જાણવાની ઇચ્છા,) અનેક પ્રકાર, મિત્રાનુગ્રહ ને શત્રુઉપરનો નિગ્રહ ઇત્યાદિ રાજસવૃત્તિઓ સર્વદા ઉદયમાં ચિત્ત રોકાયેલાં રહે છે. એ રાજસવૃત્તિઓને નિરંતર દૂર કરે અને

ભમાં સાત્વિક ને પછી શુદ્ધસાત્વિકવૃત્તિઓને પુષ્ટ કરી જાણવાયોગ્યને જાણી તથા પ્રાપ્ત કરવાયોગ્યને પ્રાપ્ત કરી કૃતાર્થ થવું એજ સમજુ જીવોનું કર્તવ્ય છે, પણ અનંત પુણ્યોના પરિપાકથી પ્રાપ્ત થયેલ મનુષ્યશરીર ક્ષાનશૂકરના દેહમાં સુલભતાથી પ્રાપ્ત એવા વિષયસેવનમાંજ વ્યતીત કરવું એ યોગ્ય નથી.

આ અસાર સંસારમાં મોક્ષના વાસ્તે તથા સઘળા મનોગત અભિષ્ટ સિદ્ધિ આપનારા યોગવિષયોમાં જે હઠવિદ્યા છે તે હઠવિદ્યાને લોકહિતાર્થ સાક્ષાત્ શિવજીએ પાર્વતીજીના પ્રતિ મહાકાળયોગશાસ્ત્રમાં કહી બતાવી છે. આ હઠવિદ્યાનું સેવન કરવાથી બ્રહ્મા બ્રહ્મપદને પામ્યા છે, શ્રીકૃષ્ણ પરમાત્માએ ગીતામાં અર્જુનને અને શ્રીમદ્ભાગવતમાં ઓદ્ધવને આ વિદ્યા ઉપદેશી છે. વિશેષે કરી બ્રહ્મા, વિષ્ણુ, મહેશ, નારદ, યાજ્ઞવલ્ક્ય એઓએ આ હઠવિદ્યાનું સેવન કરેલું છે. મત્સ્યેન્દ્રનાથ અને ગોરખનાથે પ્રથમ શ્રીશિવજીદ્વારા હઠયોગ સાધ્ય કર્યો તત્પશ્ચાત્ આ હઠયોગ ગોરખનાથજીની કૃપાદ્વારા સ્વાત્મારામયોગીન્દ્ર જેવા મુમુક્ષુઓના બોધાર્થિ વાસ્તે 'હઠયોગપ્રદીપિકા' નામથી ચાર ઉપદેશમાં લખેલો છે ત્યા પ્રથમ ઉપદેશમાં યમ નિયમ સહિત હઠનું પ્રથમાંગ આસન, દ્વિતીયોપદેશમાં પ્રાણાયામપ્રકરણ, તૃતીયોપદેશમાં મુદ્રા પ્રકરણ, ચતુર્થ ઉપદેશમાં પ્રત્યાહાર આદિરૂપ સમાધિક્રમ વર્ણન કર્યો છે. આ ગ્રંથની ગુજરાતીમાં કરવાનું વાસ્તે મેં વિદ્વાનોને ટીકા લખી છે ત્યાં પ્રસંગવશાત્ બીજા અનેક આસનોનું સ્પષ્ટીકરણ કરવા ઉપરાંત પ્રક્રિયાત્મક વર્ણન કરેલું છે.

આ ગ્રંથ વિસ્તારવામાં મને વિશેષે કરી મહાશય નરુભાઇ સર્જનના ગ્રંથોનું બહુ વિશેષ પ્રમાણ ઉપયોગી જણાયું છે જેથી આ સ્થળમાં તે પરમ ગુરૂવર્યનો હું અંતઃકરણપૂર્વક ઉપકાર માની ગ્રંથમાં અંકિત દોરોને માટે વાચક વર્ગની ક્ષમા માગું છું.

લી. સંતજનોનો અનુરાગી.

વેદાન્ત કવિ દીરાલાલ જાદવરાય જુગ.

# શ્રી હઠયોગપ્રદીપિકાની વિષયાનુક્રમણિકા.


| વિષય. | શ્લોક. | પૃષ્ઠ. |
|---|---|---|
| **પ્રથમોપદેશ ૧.** | | |
| ૧ મંગલમ્ ... ... ... ... | ૧ ... | ૧ |
| ૨ ગુરુનમસ્કાર મંગલ ... ... ... | ૨ ... | ૩ |
| ૩ હઠયોગથી રાજયોગની સિદ્ધિ... ... | ૩ ... | ૪ |
| ૪ જ્ઞાનની સમ ભૂમિકા.... ... ... | ૪ ... | ૪ |
| ૫ હઠવિદ્યાની પ્રશંસા. ... ... ... | ૪ ... | ૬ |
| ૬ મહાસિદ્ધોનાં નામ. ... ... ... | ૫ ... | ૮ |
| ૭ યોગિઓનો આધાર હઠ. ... ... | ૧૦ ... | ૧૧ |
| ૮ હઠવિદ્યાનું ગોપ્યત્વ. ... ... ... | ૧૧ ... | ૧૪ |
| ૯ હઠાભ્યાસનો યોગ્યદેશ... ... ... | ૧૨ ... | ૧૪ |
| ૧૦ યમનાં લક્ષણ.... ... ... ... | ૧૩ ... | ૧૭ |
| ૧૧ યમમાં કર્તવ્યકર્મ. ... ... ... | ૧૪ ... | ૨૦ |
| ૧૨ યોગાભ્યાસનાં નાશકર્તા. ... ... | ૧૫ ... | ૨૨ |
| ૧૩ યોગસિદ્ધિના કર્તા. ... ... ... | ૧૬ ... | ૨૪ |
| ૧૪ યમ નિયમ. ... ... ... ... | ૧૨ ... | ૨૬ |
| ૧૫ આસનપ્રકરણ. ... ... ... | ૧૭ ... | ૨૭ |
| ૧૬ સ્વસ્તિકાસન. ... ... ... ... | ૧૯ ... | ૨૯ |
| ૧૭ ગોમુખાસન. ... ... ... ... | ૨૦ ... | ૨૯ |
| ૧૮ વીરાસન. ... ... ... ... | ૨૧ ... | ૩૦ |
| ૧૯ કૂર્માસન... ... ... ... ... | ૨૨ ... | ૩૦ |
| ૨૦ કુક્કુટાસન ... ... ... ... | ૨૩ ... | ૩૦ |
| ૨૧ ઉત્તાન કૂર્માસન... ... ... ... | ૨૪ ... | ૩૦ |
| ૨૨ ધનુરાસન ... ... ... ... | ૨૫ ... | ૩૧ |
| ૨૩ મત્સ્યેન્દ્રાસન ... ... ... ... | ૨૬ ... | ૩૧ |
| ૨૪ મત્સ્યેન્દ્રાસનનું ફલ. ... ... ... | ૨૭ ... | ૩૨ |
| ૨૫ પશ્ચિમતાનાસન... ... ... ... | ૨૮ ... | ૩૨ |

૮૧ આમરી કુંભક. ... ... ... ૬૮ ... ૧૨૧
૮૩ મૂર્છા કુંભક. ... ... ... ૬૯ ... ૧૨૨
૮૮ પ્લાવિની કુંભક. ... ... ... ૭૦ ... ૧૨૨
૮૯ પ્રાણાયામના ભેદ. ... ... ... ૭૨ ... ૧૨૫
૯૦ દશવ્યાસથી રાજયોગની
પ્રાપ્તિનો પ્રકાર. ... ... ... ૭૭ ... ૧૨૭
૯૧ યોગયોગસિદ્ધિનું લક્ષણ. ... ... ૭૮ ... ૧૨૮


## તૃતીયોપદેશ ૪


૯૨ કુંડલીનો જાગી યોગનો આપણ. ... ૧ ... ૧૪૫
૯૩ કુંડલીના જોપનું ફળ. ... ... ૨ ... ૧૪૫
૯૪ સુષુમ્નાનાં પર્યાયવાચક નામ. ... ૪ ... ૧૪૬
૯૬ ઇડા મહાનાડી. ... ... ... ૬ ... ૧૪૬
૯૬ મહાનાડીઓનું ફળ. ... ... ૮ ... ૧૪૭
૯૭ અષ્ટાધારચક્રોના નામ ... ... ... ... ૧૪૭
૯૮ મહાનાડ. ... ... ... ... ૧૦ ... ૧૪૮
૯૯ મહાનાડીના અભ્યાસનો ક્રમ. ... ૧૫ ... ૨૦૦
૧૦૦ મહાનાડીના મુખ. ... ... ... ૧૬ ... ૨૦૦
૧૦૧ મહાનાડ. ... ... ... ... ૧૭ ... ૨૦૪
૧૦૨ મહાનાડ. ... ... ... ... ૨૧ ... ૨૦૭
૧૦૩ બંને નાડીઓ મધ્યમાં રહેલ
કમળ વિશેષ.... ... ... ... ૩૧ ... ૨૦૯
૧૦૪ ત્રણ ગ્રંથિનું સ્થાન ખેચરી.... ... ૩૨ ... ૨૧૦
૧૦૫ ખેચરી કમળ. ... ... ... ૩૪ ... ૨૧૧
૧૦૬ ખેચરીના ગુણ. ... ... ... ૩૮ ... ૨૧૨
૧૦૭ [illegible] ... ૪૮ ... ૨૧૧
૧૦૮ [illegible] ... ... ૫૧ ... ૨૧૫
૧૦૯ [illegible] ... ... ... ૫૧ ... ૨૧૭
૧૧૦ [illegible] ... ... ... ૫૩ ... ૨૨૮
૧૧૧ [illegible] ... ... ... ૫૪ ... ૨૨૬
૧૧૨ [illegible] ... ... ... ૭૦ ... ૨૩૧

| | | | |
|---|---|---|---|
| ૧૧૩ | ભાલમેર પરનો અર્થ.... | ૭૧ | ૨૩૨ |
| ૧૧૪ | ભાલમેરનો ગુણ. | ૭૨ | ૨૩૩ |
| ૧૧૫ | ગઢ ભાંગીને ઉપરોગ.... | ૭૪ | ૨૩૪ |
| ૧૧૬ | દેવનું ભવાઇપણું. | ૭૭ | ૨૩૪ |
| ૧૧૭ | ગુરુ સહિત વિષયીતરફની. | ૭૯ | ૨૩૫ |
| ૧૧૮ | ઇન્દ્રજિત બાળુની. | ૮૩ | ૨૩૮ |
| ૧૧૯ | બાળુડાના અભ્યાસમાં ઉત્તર સાધન.... | ૮૭ | ૨૪૦ |
| ૧૨૦ | બાળુડાના ગુણ. | ૮૮ | ૨૪૦ |
| ૧૨૧ | સદગતિની. | ૯૨ | ૨૪૧ |
| ૧૨૨ | અમરોલી. | ૯૬ | ૨૪૩ |
| ૧૨૩ | સ્ત્રીઓનું બાળુડાની સાથેનું. | ૯૮ | ૨૪૫ |
| ૧૨૪ | સ્ત્રીઓનું બાળુડાનું દુઃખ | ૧૦૦ | ૨૪૫ |
| ૧૨૫ | ગુંડાથી થતો મેળાપનું વિવેચન | ૧૦૪ | ૨૪૭ |
| ૧૨૬ | સ્થિતિસ્થાપન મુદ્રા. | ૧૧૧ | ૨૪૯ |
| ૧૨૭ | ઇંદ્રનું સ્વપ્નસ્વરૂપ. | ૧૧૩ | ૨૫૦ |
| ૧૨૮ | રાજયોગવિના જ્ઞાનનાદિક અર્થ. | ૧૨૧ | ૨૫૧ |
| ૧૨૯ | મુક્તા ઉપરોક્ત ગુણની પ્રશંસા. | ૧૨૬ | ૨૫૨ |


## ચતુર્થોપદેશ: ૪


| | | | |
|---|---|---|---|
| ૧૩૦ | પ્રમેયાક્ષરનું. | ૧ | ૩૪૪ |
| ૧૩૧ | સમચિત્તમ. | ૨ | ૩૪૦ |
| ૧૩૨ | સમાધિ પર્યંતવાસ.... | ૩-૪ | ૩૪૧ |
| ૧૩૩ | રાજયોગની પ્રશંસા. | ૮ | ૩૪૩ |
| ૧૩૪ | સમાધિ સિદ્ધિમાં અમરોલાદિ સિદ્ધિ. | ૧૪ | |
| ૧૩૫ | દાસ્યાસવિના ટાળને મેળવી સિદ્ધિ નહીં.... | ૧૫ | ૩૪૪ |
| ૧૩૬ | પ્રભુ અને મનની સ્થ રીતિ. | ૧૬ | ૩૪૭ |
| ૧૩૭ | પ્રભુના સ્વરૂપમાં મનનો સ્થ. | ૧૭ | ૩૪૯ |
| ૧૩૮ | સ્વનું સ્વરૂપ. | ૩૪ | ૩૮૫ |
| ૧૩૯ | ઇંગલની મુદ્રા. | ૩૬ | ૩૮૬ |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ૧૪૦ | ઉન્મની મુદ્રા. ... ... ... ... | ૩૯ ... | ૩૮૮ |
| ૧૪૧ | ઉન્મની વિના તરવાનો અન્ય ઉપાય નથી, ... ... ... | ૪૦ ... | ૩૮૮ |
| ૧૪૨ | ઉન્મની ભાવનાને પ્રાણના નિયમનો અભાવ. ... ... ... | ૪૨ ... | ૩૯૦ |
| ૧૪૩ | ખેચરી મુદ્રા. ... ... ... ... | ૪૩ ... | ૩૯૧ |
| ૧૪૪ | મનના લયથી દ્વૈતનો પણ લય છે.... | ૬૦ ... | ૩૯૮ |
| ૧૪૫ | નાદાનુસંધાનરૂપ મુખ્યોપાય. ... | ૬૬ ... | ૪૦૦ |
| ૧૪૬ | શાંભવી મુદ્રાવડે નાદાનુસંધાન. ... | ૬૭ ... | ૪૦૧ |
| ૧૪૭ | પરાક્ મુખી મુદ્રાથી નાદાનુસંધાન. ... | ૬૮ ... | ૪૦૧ |
| ૧૪૮ | નાદની ચાર અવસ્થા. ... ... | ૬૯ ... | ૪૦૨ |
| ૧૪૯ | આરંભાવસ્થા. ... ... ... | ૭૦ ... | ૪૦૨ |
| ૧૫૦ | ઘટાવસ્થા. ... ... ... ... | ૭૨ ... | ૪૦૩ |
| ૧૫૧ | પરિચયાવસ્થા ... ... ... | ૭૪ ... | ૪૦૪ |
| ૧૫૨ | નિષ્પત્તિ અવસ્થા. ... ... ... | ૭૬ ... | ૪૦૫ |
| ૧૫૩ | પ્રત્યાહારાદિ ક્રમવડે સમાધિ.... ... | ૮૨ ... | ૪૦૮ |
| ૧૫૪ | નાના પ્રકારના નાદ. ... ... ... | ૮૯ ... | ૪૦૮ |
| ૧૫૫ | ઉન્મની અવસ્થામાં રોગીની સ્થિતિ. ... ... ... | ૧૦૬ ... | ૪૧૭ |
| ૧૫૬ | રોગીઓનેજ દાન કરવું. ... ... | ૧૧૪ ... | ૪૨૧ |


શ્રી હઠયોગપ્રદીપિકાની વિષયાનુક્રમણિકા.

—સમાપ્ત—

# स्वानुभव

## शिखरिणी.

હતો હું તો હીરો, ગરીબ સરખો દાસ હરનો,
હવે થયો એ મારો, હર પણ મમાધીન સરખો;
વૃથા છાયા દીસે દરપણ વિષે જેમ નિજની
હિરો સાચો, હું છું, મમવિણ નથી વસ્તુજ કરી.

## મજન.

મને તો આત્મા એકજ ભાસે, મને તો આત્મા એકજ ભાસે.
ભાવરૂપથી ભવભણમાં એ ભગવત્ તેજ પ્રકાશે,
હુમાં તુમાં તેમાં સૌમાં, બહુમાં બહુધા ભાસે.— મને૦
નામરૂપ એ નાશવંત છે, મિથ્યા માત્રજ ભાસે
માટી સાચી જેમ એક છે, તેમજ આત્મા ભાસે— મને૦
નસનસમાં નિરમેશ્વર ન્યારો, વ્યાપક એક વિકાસે.
નામ જુજવાં રૂપ એક એ, અંદર અહાર પ્રકાશે— મને૦
બ્રહ્મરૂપથી વેદાન્તોમાં, એને જ્ઞાની ગાશે.
પોગદ્રાઅમાં ઇશ્વર નામે. આત્મા એજ વદાશે— મને૦
કર્મે જૈમિની મતમાં માન્યો, સર્વ સૌર સૌ ગાશે.
શિવ નામેથી શૈવો ભજતા, વિષ્ણુ વૈષ્ણવો ગાશે—મને૦
અર્હન્ બુદ્ધ, ઇશુ ઇત્યાદિ, મત મતમાંજ મનાશે.
ઉપાધિ ભેદે નોખો નોખો, આત્મા એજ ભણાશે— મને૦
સાંખ્ય યોગ વેદાન્ત ન્યાય કે, વૈશેષિકના વાદે;
કર્મ ધર્મના ધરતી પરના, સંપ્રદાયના સાદે,
વખણાયોજ થયા વિવેકે, વિણ આત્માજ પ્રકાશે;
અસ્તિ ભાતિને પ્રિય સ્વરૂપે, સ્વાત્મારામ વિલાસે.— મને
ભક્તિ ભાવમાં રૂળરૂપે એ, ચેતન એક જણાશે;
જ્ઞાનદૃષ્ટિથી જોતાં એનો, અનુભવ માત્રે થાશે.— મને
હરિહર બ્રહ્મરૂપ આતમા, હૈયામાં પરખાશે;
સર્વ રૂપથી સર્વ સ્થાનમાં, એ અધિષ્ઠાન પ્રકાશે.— મને
કર્મે તંત્રમાં કર્યો જનનું, દૈવત પણ એ થાશે;

તરંગજળના ઝગડામાં પણ, સ્વાત્મા સત્ય પ્રકારો.— મને
બિંબ એકલું સત્યરૂપ છે, છાયા મિથ્યા ભાસે;
આત્મ બીંબમાં મિથ્યા સરખી, પટપટ રચના થાસે—મને
દહન પવન નભ અનગ જળમાં, એ જગદીપર ભારી;
એજ એજ ને એક એજ છે, નિરનિશ્ચય નિત્ય પ્રકારો.—મને
દેહ ગેહ ને નેહ સ્નેહમાં, સર્વ તત્ત્વમાં ભાસે;
સ્વયંપ્રકાશનાં હીરો સઘળે, ગીત ગવારી ગારો.— મને

---

શાર્દૂલ.

લક્ષ્યે છે ષટ્ દર્શનો પદતણી, સોપાનપંક્તિ સમાં;
પ્રજા વૈભવ ત્યાં ક્રમેજ વધતાં, ચોંટાય નિર્દ્વંદ્વમાં.
આત્મા અસ્તિરૂપે સદા અનુભવે, આત્મા નિજાનંદને
સત્યં જ્ઞાન અનંત બ્રહ્મ અળગી, સત્તા હિરો શું બને !

વેદાન્ત કવિ.

॥ श्री सद्गुरुर्विजयतेतराम् ॥

# ॥ श्रीहठयोगप्रदीपिका. ॥

॥ सुरभंग भाषा टीका विवेचन सहेता ॥

## प्रथमोपदेशः १

श्रीआदिनाथाय नमोऽस्तु तस्मै ।
येनोपदिष्टा हठयोगविद्या ॥
विभ्राजते प्रोन्नतराजयोग ।
मारोढुमिच्छोरधिरोहिणीव ॥ १ ॥

ભાવાર્થ—જે હઠયોગવિદ્યા અતિ ઉન્નત રાજયોગમાં ચઢવાની ઇચ્છાવાળાને અધિરોહિણી નામ નિસરણી સમાન વિરાજે છે તે હઠયોગવિદ્યા જેના વડે કરીને ઉપદેશાયેલી છે તેવા શ્રી આદિનાથ પરમેશ્વરને નમસ્કાર થો. ॥ ૧ ॥

### વિવેચન.

[illegible] રાજયોગદ્વારા [illegible] હઠયોગ પ્રદીપિકાના રચનારા પરમ [illegible] સ્વાત્મારામ યોગિન્દ્ર [illegible] હઠયોગ

રૂપ પરિણિત કર્યો છે શ્રીમાન્ આદિનાથજી (શિવ) છે તેને નમસ્કાર રૂપ મંગલનો મધ્યભાગમાં પ્રયોગ કરે છે કે, જે આદિનાથ અર્થાત્ સનાતન સ્વામી શિવજી છે તેને નમસ્કાર હો. અથવા શ્રી શબ્દ છે આદિમાં જેના એવા જે નાથ (વિષ્ણુ) અથવા શ્રી નાથ લક્ષ્મીના પુરુષ નાથ (વિષ્ણુ) છે તેને નમસ્કાર હો. કદાચિત્ એમ કહે કે, શ્રી આદિનાથાય એ પદમાં શ્રી શબ્દના ઈકારનો જો સ્વરની જગ્યાએ એમ નથી પણ તો તે કમળ ઠીક નથી કારણ કે જેનો આશય એવાનો એ સંકેતાર્થ છે કે, અહીં આગળના સ્થલમાં શાંત પદ પણ સંબંધમાં આવે પરન્તુ જેનો અર્થ ન કરવામાં આવે અને તેમ કરવામાં પણ સંગતિ આવે છે તેથી સ્વરની પ્રાપ્તિ પણ વ્યર્થ કરે કરી નથી. સિદ્ધાન્ત તો એ છે કે, શ્રીઆદિનાથાય એ પાઠની અપેક્ષા કક્ષાદિનાથાય એ પાઠ સાધવમાં પુષ્કળ છે. કારણ કે આદિનાથાય એ પાઠમાં આકારનું કોઈ પણ સ્વરની પ્રાપ્તિ નથી એમ આ સિદ્ધ થયું છે, અર્થાત્ પરિનિષ્ઠિત છે. અને શ્રીઆદિનાથાય એ પાઠમાં " ઇકોયણચિ " એ સૂત્રની પ્રાપ્તિની શંકા ઉભી થાય છે તથા જે એ દૃષ્ટાન્તો (આગળ જે અર્થ સ્થળ તથા ઉચ્ચારણમાં સંગતિ) આપવામાં આવ્યાં છે તે પણ આવા વિષયમાં વિષમ છે અર્થાત્ એ જે દૃષ્ટાન્તો સ્વરની પ્રાપ્તિને કારણે કહ્યાં નથી અને આગળ કહેલના કારણે સાધિકના (અર્થ) જે દોષ છે એને પ્રકટ નથી તથા અસંક્ષેપ (કાલ્પની અપેક્ષા) વિધાનરૂપ દોષ પણ સાધિકના દૃષ્ટાન્તોમાં કરવો છે તથાપિ કર્યો નથી તોપણ પણ માન્યો છે-અને આગળના કાલના આગમોમાં સંકોચ એ પાઠના સ્થલમાં કમોચારણસમાન કરીને (સંકલ્પ) અસંક્ષેપ-કાલ વિરુદ્ધ વિધાનને માન્યું નથી. એવા કક્ષાદિનાથાય એ પાઠમાં પણ લાગવ છે એ જાણવું સુવિદ્વાન્ એવોનું વિચાર કરવાથી કર્તવ્ય છે-આશય એ છે કે, એ આદિનાથને નમસ્કાર છે કે જેણે પાર્વતી પ્રતિ કાર્યોની શિક્ષાનો ઉપદેશ કર્યો છે અને જે પ્રકારે શિવજીએ પાર્વતીના પ્રતિ કાર્યોની શિક્ષાનો ઉપદેશ કર્યો છે તે પ્રકાર અલંકારશાસ્ત્ર-કાવ્યમાં પ્રસિદ્ધ છે, અને કાર્યોની શિક્ષા એ શબ્દનો આ અર્થ છે કે,

[illegible] સૂર્ય અને [illegible] અંધકાર. સૂર્ય અને અંધકારનો જે દોષ [illegible] ) અર્થાત્ સૂર્ય અંધકારરૂપ જે પ્રાપ્ત અભાવ છે એ [illegible] [illegible] જે પ્રાપ્તાભાવ છે તેજ [illegible] છે. આજ [illegible] [illegible] સિદ્ધાન્ત પદ્ધતિમાં મોક્ષસ્વરૂપ આવાર્યે આ વચનમાં

કહ્યું છે કે, હકારથી સૂર્ય અને ઠકારથી ચંદ્રમા કહેવાય છે અને સૂર્ય અને ચંદ્રમાના યોગથી હઠયોગ કહેવાય છે. આ હઠયોગનું જેના વડે કરીને પ્રતિપાદન થાય છે તે વિદ્યાને હઠયોગ-વિદ્યા કહે છે અર્થાત્ હઠયોગ શાસ્ત્રનું નામ હઠયોગ વિદ્યા છે. આ હઠયોગ વિદ્યા સૌથી ઉત્તમ જે રાજયોગ અર્થાત સંપૂર્ણ વૃત્તિઓના નિરોધરૂપ જે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ છે તેના અભિલાષી મુમુક્ષુને અધિરોહિણી નામ નિસરણીની જેમ વિરાજે છે. જેમ ઉંચા મકાન ઉપર પરિશ્રમ વિના નિસરણી ચઢાવાય છે છે તેમ આ હઠયોગ વિદ્યા પણ સર્વોત્તમ રાજયોગપર ચઢવાને વાસ્તે મુમુક્ષુને અનાયાસે રાજયોગમાં સ્થિતિ કરી દે છે. આ શ્લોકમાં ઉપમા અલંકાર અને છન્દસ્વરૂપ છન્દ છે. તાત્પર્ય એ છે કે આ હઠયોગ વિદ્યા જે આદિનાથે (શિવજીએ) પાર્વતીજીના પ્રતિ કહી છે અને જે વિદ્યા મુમુક્ષુને રાજયોગરૂપ મકાનમાં ચઢવા વાસ્તે સોપાનરૂપ છે તે હઠયોગ વિદ્યાના નમસ્કારરૂપ શ્રી આદિનાથ-શિવજીને હું નમસ્કાર કરું છું એમ ગ્રન્થકાર ગ્રંથારંભમાં વિઘ્ન નિવૃત્તિ અર્થે મંગલાચરણ કરે છે. ॥ ૧ ॥

प्रणम्य श्रीगुरुं नाथं स्वात्मारामेण योगिना ॥
केवलं राजयोगाय हठविद्योपदिश्यते ॥ २ ॥

ભાવાર્થ—આ પ્રકારે શ્રીગુરુનાથને પ્રણામ કરીને સ્વાત્મારામજી યોગિન્દ્રે કેવળ રાજયોગની પ્રાપ્તિ વાસ્તે હઠવિદ્યાનો ઉપદેશ કર્યો છે. ॥ ૨ ॥

## વિવેચન.

આ પ્રકારે પરમગુરુને નમસ્કાર કરીને—અધિક વિઘ્નની આશંકામાં અધિક મંગલની અપેક્ષા થાય છે એટલા વાસ્તે પોતાના ગુરુને સ્વાત્મારામ યોગિન્દ્ર નમસ્કાર કરતા કરતા ગ્રંથના વિષય-સંબંધ-પ્રયોજન-અધિકારી રૂપ અનુબંધને દર્શાવે છે કે, શ્રીમાન્ જે હમારા ગુરુ નાથ સ્વામી છે તેને ભક્તિપૂર્વક-પ્રેમપૂર્વક પ્રણિપાત કરીને અર્થાત્ અભિવંદીને સ્વાત્મારામ હું જે યોગી છું તે કેવળ રાજયોગની પ્રાપ્તિને વાસ્તે હઠવિદ્યાનો ઉપદેશ કરું છું, અર્થાત્ હઠવિદ્યાનું મુખ્ય ફળ કેવળ રાજયોગજ છે, સિદ્ધિ નથી કારણ કે સિદ્ધિ તો ફળના વિના પ્રયોજનજ થઇ જાય છે. અહીં એમ સૂચવ્યું કે, રાજયોગ રૂપ ફળ સહિત હઠયોગ આ ગ્રંથનો વિષય છે અને રાજ-

યોગદ્વારા મોક્ષ ફળ ( પ્રયોજન ) છે, ફળનો અભિલાષી છે તે અધિકારી છે, અને ગ્રંથ અને વિષયનો પ્રતિપાદ્ય પ્રતિપાદક ભાવ સંબંધ છે. અર્થાત્ ગ્રંથ વિષયનો પ્રતિપાદક છે અને વિષય પ્રતિપાદ્ય છે, અને ગ્રંથ અને મોક્ષનો પ્રયોજ્ય પ્રયોજક ભાવ સંબંધ છે કારણ કે ગ્રંથ પણ હઠયોગદ્વારા મોક્ષનાં કારણરૂપ છે—અને ગ્રંથ અને અભિધેય ( વિષય ) રૂપ યોગ અને મોક્ષ એઓનો સાધ્યસાધન ભાવ સંબંધ છે. આ સકળ વાત આ શ્લોકમાં કહી છે. કેવળ શબ્દના પ્રયોગથી હઠવિદ્યાનું રાજયોગ એજ મુખ્ય ફળ છે પરન્તુ સિદ્ધિઓ નથી કારણ કે તેઓ બધી આનુષંગિક છે એમ દર્શાવ્યું છે. તાત્પર્ય એજ કે " હું સ્વાત્મારામ યોગી મારા શ્રી ગુરુનાથને ભક્તિ પ્રકારે-પ્રણવભાવથી અભિવંદીને કેવળ રાજયોગની પ્રાપ્તિ વાસ્તે હઠવિદ્યાનો ઉપદેશ કરું છું. " ॥ ૨ ॥

भ्रांत्या बहुमतध्वान्ते राजयोगमजानताम् ॥
हठप्रदीपिकां धत्ते स्वात्मारामः कृपाकरः ॥ ३ ॥

ભાવાર્થઃ—અનેક મતોએ કરેલા અંધકારમાં જેઓ રાજયોગને નથી જાણતા તેઓના વાસ્તે દયાના સમુદ્રરૂપ સ્વાત્મારામ યોગિન્દ્રે " હઠયોગ પ્રદીપિકા " નામક ગ્રંથ ( અજવાળું ) પ્રકાશિત કર્યો છે. ॥ ૩ ॥

## विवेचन.

કદાચિત એમ કહેવામાં આવે કે મંત્રયોગ નામ સગુણ-નિર્ગુણ-ધ્યાન મુદ્રા આદિથીજ રાજયોગ સિદ્ધ થાતો હોય તો પછી હઠયોગ વિદ્યાનું શું ફળ છે ? આ કથન ઉચિત નથી કારણ કે જેનું ચિત્ત ભક્તિ વ્યુત્પન્ન નામ ચંચળ હોય છે તેઓને મંત્રયોગવિગેરેથી રાજયોગની સિદ્ધિ બની શકતી નથી વાસ્તે હઠયોગદ્વારજ રાજયોગની સિદ્ધિનું કથન કરનારા ગ્રંથકાર સ્વાત્મારામજી ગ્રંથના આરંભની પ્રતિજ્ઞા કરે છે કે, મંત્રયોગ આદિ અનેક મતોના ગાઢ અંધકારમાં ભ્રમથી જે લોકો રાજયોગને જાણી શકતા નથી તેઓના-તે લોકોના કલ્યાણાર્થે પણ રાજયોગનું જ્ઞાન તેઓને જોનારાવડે કરીને થઇ શકે એવી હઠયોગ પ્રદીપિકાને દયાળુ સ્વાત્મારામ યોગી અર્થાત્ પોતાના આત્મામાં રમણ કરનારા સ્વાત્મારામ યોગિન્દ્ર વિરચે છે. અથવા રાજયોગના પ્રકાશક જે હઠ-સૂર્ય ચંદ્ર એના પ્રકાશક ગ્રંથને વિરચે છે.

[illegible] ॥ [illegible] ॥ [illegible] ॥ [

દોષ છે જેમાં યોગી બીજાના ઉદ્ધારવાળીજ [illegible] છે અને તેને અજ્ઞાનીઓમાં અત્યંત ભેદ કહેવામાં આવે છે. જેનાથી તુરીય પદમાં યોગી પહોંચી જાય છે તે तुर्यगा નામની સાતમી જ્ઞાનભૂમિ છે અને આ ભૂમિકામાં યોગી સ્વયં કે અન્યથી ઉઠતો નથી. આ ભૂમિકામાં રમણ કરનારો યોગી પુરૂષ અજ્ઞાનીઓમાં અત્યંત ભેદથી પણ ઉત્તમ કહેવાય છે. શ્રુતિ ' पूर्वमय मेव जीवन्मुक्त इत्युच्यते ' પહેલી છ ભૂમિઓમાં જેને જીવન્મુક્ત કહીએ છીએ તેજ યોગી પુરૂષ સાતમી ભૂમિમાં સ્વાત્મારામ કહેવાય છે. આ પ્રકારે અધિક કથનની હવે જરૂર નથી. આચાર્ય એ છે કે અનેક મતોથી કરવામાં આવેલાં અભેકારમાં રાજયોગને જે જાણી શકતા નથી તેને વાસ્તે દયાના અનુરૂપ સ્વાત્મારામજી આ ' હઠયોગ પ્રદીપિકા ' ને લિખે છે. ઇત્યલમ્ ॥ ૩ ॥

हठविद्यां [illegible] मत्स्येन्द्रगोरक्षाद्या विजानते ॥
स्वात्मारामोऽथवा योगी जानीते तत्प्रसादतः ॥ ४ ॥

આચાર્યઃ—હઠવિદ્યાને તો મત્સ્યેન્દ્ર ગોરખનાથ આદિ યોગીઓ જાણે છે અને આત્મારામ યોગી તો તેને તેઓના પ્રસાદથી જાણે છે. ॥ ૪ ॥

## विवेचन.

મહાન પુરૂષોના જ્ઞાનથી હઠવિદ્યાની પ્રશંસા કરનારા અંધકાર સ્વાત્મારામજી પોતાને પણ મહાન્ પુરૂષોજ-પાસેથીજ હઠવિદ્યાનો લાભ થયો છે એમ કહી યોગી પોતાનું પણ ગૌરવ ( મહત્વ ) બોતાવે છે કે, મત્સ્યેન્દ્ર અને ગોરક્ષ આદિ હઠવિદ્યાને નિયમપૂર્વક સિદ્ધિ કરી જાણે છે અહીં આદિ શબ્દના પ્રયોગથી જાલંધરનાથ, જાનંદરિ, ગોરિચંદ આદિ પણ જાણે છે એમ સૂચિત કર્યું છે અર્થાત્ સાધન, હઠાનુભેદ, દેશ, એ તમામને પણ જાણે છે અને સ્વાત્મારામ યોગી પણ ગોરક્ષ આદિના પ્રસાદથી હઠવિદ્યાને જાણે છે.-અને સર્વજ્ઞ [illegible] મહાન્ આચાર્યે પણ આ હઠયોગ વિદ્યાનું સેવન કર્યું છે. [illegible] વાક્યકાર રચનાનું પ્રમાણ છે કે " हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्यः पुराणजः " " સર્વથી પુરાણા યોગના વક્તા હિરણ્યગર્ભ [illegible] અન્ય નથી " અને કહેવાનું પણ ત્યારેજ દોષ છે કે [illegible] વિચાર ( મનથી વિચાર ) પહેલાં તેને [illegible] ત્રણ દોષ

તે માનસસરોવર આવવા (વેદ) છે. તે આ મુનિએ કહ્યું છે કે, "यन्मनसा ध्यायति तद्वाचा वदति जेनुं મનથી ધ્યાન ધરે છે તેનેજ વાણીથી વદે છે." ભગવાને પણ આ દાનિક ઉદ્ધવજી આદિ ભાગવતોના પ્રતિ કહી છે અને શિવજી તો યોગી પ્રસિદ્ધજ છે. આથી બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને શિવ એમાંએ પણ આ દાયોગવિદ્યાનું સેવન કર્યું છે. કદાચિત એમ કહો કે, બ્રહ્મસૂત્રના કર્તા વ્યાસજીએ યોગનું ખંડન કર્યું છે તો તે કથન ઠીક નથી કારણ કે પ્રકૃતિને સ્વતંત્ર માનનારની કોટિમાં આવેલાનું વ્યાસે ખંડન કર્યું છે પરન્તુ કોઈ ભાવના વિશેષથી યોગનું ખંડન કર્યું નથી, અને ભાવના તો વ્યાસજીને પણ આથી કરી સમત છે કારણ કે ભાવના વિના મુક્ત થઈ શકાતું નથી. આજ કથન ભગવદ્ગીતામાં ભગવાને કર્યું છે કે—

नास्ति बुद्धि रयुक्तस्य न चायुक्तस्य भावना ।
नचाभावयतः शान्ति रशांतस्य कुतः सुखम् ॥ भ. गी. ॥

જે યોગી નથી તેને બુદ્ધિ નથી અને તેને ભાવના પણ નથી તેથી ભાવના વિનાનાને શાન્તિ નથી અને શાન્તિ વિનાનાને સુખ પણ ક્યાંથીજ હોય! અર્થાત્ નજ હોય.

નારાયણતીર્થે પણ કહ્યું છે કે,—

स्वातंत्र्य सत्प्रत्वमुखं प्रधाने
सांख्यं च चिद्रूपगतं च वाक्यैः ।
व्यासो निराचष्ट न भावनाख्यं
योगं स्वयं निर्विवदन्नमुष्मैः ॥

સ્વતંત્ર સત્વના મુખ્ય છે જેમાં એવું સત્ત્વ જે ચેતનના જોગી પ્રધાન (પ્રકૃતિ) માં પ્રકટ થાય છે તેનું ખંડન વાક્યોથી વ્યાસજીએ કર્યું છે પણ કોઈ ચેતનમાં રહેલાં અક્ષરોથી વર્ણન કરેલી ભાવના નામ યોગનું ખંડન તેઓએ કર્યું નથી. વળી આત્મજ્ઞ પ્રકટ યોગનું કથન બુદ્ધિમાન વ્યાસજીએ સ્વયં કર્યું છે. આથી ભાષ્યકારોમાં આ-ચાર્યોએ પણ એમ માન્યું છે. ભગવાન શ્રી કૃષ્ણચંદ્ર ગીતામાં યોગને અધિક કહે છે, અને સુકરતર આદિકોએ પણ યોગને રચેલો છે તેથી આ યોગમાં પણ સદૈનો અત્યન્ત આદર છે. ભગવાને વળી ગીતામાં પણ કહ્યું છે કે—

वेदेषु यज्ञेषु तपःसु चैव
दानेषु यत्पुण्यफलं प्रदिष्टम् ।
अत्येति तत्सर्वमिदं विदित्वा
योगी परं स्थानमुपैति चाद्यम् ॥ म० गः

વેદ-યજ્ઞ-તપ-અને દાન એઓમાં જે પુણ્યફળો કહ્યાં છે તે સર્વને યોગી આ યોગને જાણી કરીને લંઘન કરે છે અર્થાત તે ફળથી પણ અધિક જે પરમ સનાતન સ્થાન ( બ્રહ્મ ) છે તે સ્થાનને પ્રાપ્ત કરે છે. મ. ગી.

યોગને જાણવાની ઇચ્છાવાળો પણ શબ્દ બ્રહ્મથી પણ અધિક થાય છે એમ કહેનારા ભગવાને યોગના શાસ્ત્રનું પણ ઉત્તમ વર્ણન કર્યું છે તો પછી સાક્ષાત યોગી પુરૂષની ઉત્તમતા તો કેવી નહીં હોય! અર્થાત યોગીની ભગવાને અત્યંત ઉત્તમતાનાં એ કથનથી દર્શન કરાવ્યાં છે તેમજ વળી નારદાદિ મુનિઓમાં મુખ્ય જે યાજ્ઞવલ્ક્ય આદિક છે તેઓએ પણ આ હઠવિદ્યાનું સેવન કર્યું છે એથી ભક્ત અને જ્ઞાનીઓને પણ આ વિદ્યાના સંબંધી કંઇ વિરોધ નથી એમ સિદ્ધ થાય છે. આથી અધિક વર્ણન કરવાની જરૂર નથી જેથી અત્રે ઉપરામ પમાય છે. તાત્પર્ય એ છે કે—મત્સ્યેન્દ્ર અને ગોરખનાથ આદિ આ હઠયોગ વિદ્યાને જાણે છે અને એઓની કૃપાથી સ્વાત્મારામ યોગી ( હું ) જાણે છું ( જાણું છું. ) ॥ ૪ ॥

श्रीआदिनाथमत्स्येन्द्रशाबरानंदभैरवाः ॥
चौरंगीमीनगोरक्षविरुपाक्षविलेशया ॥ ५ ॥

ભાવાર્થ—શ્રી આદિનાથ, મત્સ્યેન્દ્રનાથ, શાબરનાથ, આનંદ ભૈરવનાથ, ચૌરંગીનાથ, મીનાનાથ, ગોરખનાથ, વિરૂપાક્ષ નાથ, અને બિલેશય નાથ એ નવ નાથો હઠયોગ વિદ્યાના પ્રભાવથી પૃથ્વીપર વિચરે છે. ॥ ૫ ॥

## विवेचन.

હવે હઠયોગમાં શ્રોતાઓની પ્રવૃત્તિ કરાવવા વાસ્તે, હઠવિદ્યાવડે કરીને જેઓએ ઐશ્વર્યની પ્રાપ્તિ કરી છે તેવા સિદ્ધોને જણાવે છે કે, શ્રી આદિનાથ અર્થાત્ સર્વ નાથોના નાયક શિવજી કે જેમનાથીજ નાથ

वेदेषु यज्ञेषु तपःसु चैव
दानेषु यत्पुण्यफलं प्रदिष्टम् ।
अत्येति तत्सर्वमिदं विदित्वा
योगी परं स्थानमुपैति चाद्यम् ॥ भ० गी०

વેદ-યજ્ઞ-તપ-અને દાન એઓમાં જે પુણ્યફળો કહ્યાં છે તે સર્વને યોગી આ યોગને જાણી કરીને લંઘન કરે છે અર્થાત તે ફળથી પણ અધિક જે પરમ સનાતન સ્થાન ( બ્રહ્મ ) છે તે સ્થાનને પ્રાપ્ત કરે છે. ભ. ગી.

યોગને જાણવાની ઇચ્છાવાળો પણ શબ્દ બ્રહ્મથી પણ અધિક થાય છે એમ કહેનારા ભગવાને યોગના જીજ્ઞાસુનું પણ ઉત્તમ વર્ણન કર્યું છે તો પછી સાક્ષાત યોગી પુરૂષની ઉત્તમતા તો કેવી નહીં હોય ! અર્થાત યોગીની ભગવાને અત્યંત ઉત્તમતાનાં એ કથનથી દર્શન કરાવ્યાં છે તેમજ વળી નારદાદિ મુનિઓમાં મુખ્ય જે યાજ્ઞવલ્ક્ય આદિક છે તેઓએ પણ આ હઠવિદ્યાનું સેવન કર્યું છે એથી ભક્ત અને જ્ઞાનીઓને પણ આ વિદ્યાના સંબંધી કાંઇ વિરોધ નથી એમ સિદ્ધ થાય છે. આથી અધિક વર્ણન કરવાની જરૂર નથી જેથી અત્રે ઉપરામ પમાય છે. તાત્પર્ય એ છે કે—મત્સ્યેન્દ્ર અને ગોરખનાથ આદિ આ હઠયોગ વિદ્યાને જાણે છે અને એઓની કૃપાથી સ્વાત્મારામ યોગી ( હું ) જાણે છું ( જાણું છું. ) ॥ ૪ ॥

श्रीआदिनाथमत्स्येन्द्रशाबरानंदभैरवाः ॥
चौरंगीमीनगोरक्षविरुपाक्षबिलेशया ॥ ५ ॥

ભાવાર્થ—શ્રી આદિનાથ, મત્સ્યેન્દ્રનાથ, શાબરનાથ, આનંદ ભૈરવનાથ, ચૌરંગીનાથ, મીનાનાથ, ગોરખનાથ, વિરૂપાક્ષ નાથ, અને બિલેશય નાથ એ નવ નાથો હઠયોગ વિદ્યાના પ્રભાવથી પૃથ્વીપર વિચરે છે. ॥ ૫ ॥

## विवेचन.

હવે હઠયોગમાં શ્રોતાઓની પ્રવૃત્તિ કરાવવા વાસ્તે, હઠવિદ્યાવડે કરીને જેઓએ ઐશ્વર્યોની પ્રાપ્તિ કરી છે તેવા સિદ્ધોને જણાવે છે કે, શ્રી આદિનાથ અર્થાત્ સર્વ નાથોના નાયક શિવજી છે કે જેમનાથીજ નાથ

સંપ્રદાય ચાલ્યો છે, એમ નાથ સંપ્રદાય વાળા યોગી કહે છે. શ્રી શિવજીના શિષ્ય મત્સ્યેન્દ્રનાથ છે. આ સંબંધમાં એક ઇતિહાસ છે કે, કોઇ સમયમાં આદિનાથ કોઇ દ્વીપમાં સ્થિતિ પામેલા હતા ત્યારે તેઓશ્રી તે દેશને જનરહિત જાણીને પાર્વતીજીના પ્રતિ હઠયોગનો ઉપદેશ કરતા હતા દરમ્યાનમાં તીરના સમીપ જળમાં આશ્રય પામેલો કોઇ મત્સ્ય આ યોગોપદેશને સાંભળીને એકાગ્ર ચિત્ત વાળો થઇ નિર્મલ દેહવાળો થઇ ગયો હતો. નિર્મલ કાયવાળા આ મત્સ્યે સ્વોપદેશને-યોગને ગ્રહણ કર્યો ॥ એમ સમજીને શ્રી શિવજીએ તેનાપર જળનું સિંચન કર્યું. જળના પ્રોક્ષણથીજ તે મત્સ્ય સિદ્ધ દશાને પામી ગયો. આથી આ સિદ્ધ દશાને પામેલો શ્રી શિવજીનો આદિ શિષ્ય મત્સ્યેન્દ્ર નાથ નામથી સુપ્રસિદ્ધ થઇ ગયો. આ મત્સ્યનેજ મત્સ્યેન્દ્રનાથ કહે છે. શ્રી આદિનાથથી જેણે યોગવિદ્યા સંપાદન કરી છે તેવા યોગેન્દ્રનાથ શ્રી મત્સ્યેન્દ્ર નાથનો સમાગમ કોઇ વેળા શાબર, આનંદભૈરવ અને ચૌરંગી નામના ત્રણ પુરૂષોને થયો એથી તે ત્રણે ભૂમિમાં રમમાણ મત્સ્યેન્દ્ર યોગિન્દ્રની કૃપાથી એ ત્રણે પુરૂષો પણ યોગદશાને પ્રાપ્ત થયા હતા. શ્રી મત્સ્યેન્દ્ર નાથે કોઇ એક વનમાં સ્થિતિ પામેલા આ ચૌરંગીને દીઠો અને ચૌરંગી આ મહાન્ યોગીશ્વરનાં દર્શન માત્રથી હાથ પગવાળો થઇ ગયો. હિંદુસ્થાનની ભાષામાં જેનાં હાથપગ કાપી નાંખવામાં આવ્યાં હોય અર્થાત્ તે અંગો વિનાનો જે પુરૂષ હોય તેને ચૌરંગી કહે છે. આ પ્રમાણે મત્સ્યેન્દ્રનાથ યોગિન્દ્ર નાથની કૃપાનાં કારણથીજ મને હસ્તપાદની પ્રાપ્તિ થઇ છે એમ સમજી ચૌરંગી તે મત્સ્યેન્દ્ર નાથનાં ચરણમાં પડી પ્રાર્થના કરવા લાગ્યો કે, હે ભગવન્, મારાપર અનુગ્રહ કરો. આ પ્રાર્થનાથી મત્સ્યેન્દ્ર નાથ તેનાપર કૃપાવંત થયા અને એ કૃપાના યોગથી ચૌરંગી નામનો તે પ્રસિદ્ધ સિદ્ધ કહેવાયો. અને ગોરાનાથ, ગોરક્ષનાથ, વિરૂપાક્ષ નાથ, અને બિલેશ્વરનાથ એ સિદ્ધો હઠયોગ વિદ્યાના પ્રભાવથી બ્રહ્માંડમાં વિચરે છે. ॥ ૫ ॥

मंथानो भैरवो योगी सिद्धि बुद्धश्च कंथडिः ॥
कोरंटकः सुरानंदः सिद्धिपादश्च चर्पटिः ॥ ६ ॥

ભાવાર્થઃ—મન્થાન, ભૈરવ, સિદ્ધિ, બુદ્ધ, કંથડિ, સુરાનંદ, કોરંટક, સિદ્ધિપાદ, અને ચર્પટી ઇત્યાદિ મહા સિદ્ધો હઠયોગ વિદ્યાનાપ્રભાવથી કાલના દંડનો ખંડ કરીને બ્રહ્માંડમાં વિચરે છે. ॥ ૬ ॥

वेदेषु यज्ञेषु तपःसु चैव
दानेषु यत्पुण्यफलं प्रदिष्टम् ।
अत्येति तत्सर्वमिदं विदित्वा
योगी परं स्थानमुपैति चाद्यम् ॥ म० गः

વેદ-યજ્ઞ-તપ-અને દાન એઓમાં જે પુણ્યફળો કહ્યાં છે તે સર્વને યોગી આ યોગને જાણી કરીને લંઘન કરે છે અર્થાત તે ફળથી પણ અધિક જે પરમ સનાતન સ્થાન ( બ્રહ્મ ) છે તે સ્થાનને પ્રાપ્ત કરે છે. મ. ગી.

યોગને જાણવાની ઇચ્છાવાળો પણ શબ્દ બ્રહ્મથી પણ અધિક થાય છે એમ કહેનારા ભગવાને યોગના જ્ઞાનનું પણ ઉત્તમ વર્ણન કર્યું છે તો પછી સાક્ષાત યોગી પુરૂષની ઉત્તમતા તો કેવી નહીં હોય ! અર્થાત યોગીની ભગવાને અત્યંત ઉત્તમતાનાં એ કથનથી દર્શન કરાવ્યાં છે તેમજ વળી નારદાદિ મુનિઓમાં મુખ્ય જે યાજ્ઞવલ્ક્ય આદિક છે તેઓએ પણ આ હઠવિદ્યાનું સેવન કર્યું છે એથી ભક્ત અને જ્ઞાનીઓને પણ આ વિદ્યાના સંબંધથી કંઇ વિરોધ નથી એમ સિદ્ધ થાય છે. આથી અધિક વર્ણન કરવાની જરૂર નથી એથી અત્રે ઉપરામ પમાય છે. તાત્પર્ય એ છે કે-મત્સ્યેન્દ્ર અને ગોરખનાથ આદિ આ હઠયોગ વિદ્યાને જાણે છે અને એઓની કૃપાથી સ્વાત્મારામ યોગી ( હું ) જાણે છે ( જાણું છું. ) ॥ ૪ ॥

श्रीआदिनाथमत्स्येन्द्रशाबरानंदभैरवाः ॥
चौरंगीमीनगोरक्षविरुपाक्षविलेशया ॥ ५ ॥

ભાવાર્થ—શ્રી આદિનાથ, મત્સ્યેન્દ્રનાથ, શાબરનાથ, આનંદ ભૈરવનાથ, ચૌરંગીનાથ, મીનાનાથ, ગોરખનાથ, વિરૂપાક્ષ નાથ, અને બિલેશય નાથ એ નવ નાથો હઠયોગ વિદ્યાના પ્રભાવથી પૃથ્વીપર વિચરે છે. ॥ ૫ ॥

## विवेचन.

હવે હઠયોગમાં શ્રોતાઓની પ્રવૃત્તિ કરાવવા વાસ્તે, હઠવિદ્યાવડે કરીને જેઓએ ઐશ્વર્યોની પ્રાપ્તિ કરી છે તેવા સિધ્ધોને બતાવે છે કે, શ્રી આદિનાથ અર્થાત્ સર્વ નાથોના નાયક શિવજી છે કે જેમનાથીજ નાથ

પ્રભુદાસ આવ્યો છે, કિંમત નામ સંભળાય પાસા કોણ કરે છે શ્રી શિવ
શિષ્ય અનવેન્દ્રનાથ છે. આ સંબંધમાં કિંમત દર્શનદાસ છે ૧. કોણ
આદિનાથ કોણ દીપમાં સ્થિતિ પામેલા હતા તારે તેમોથી તે
અનવરત ભણીને આર્યનીતિના પ્રતિ દાખોને ઉપદેશ કરતા
દરમ્યાનમાં નીચના અનીક જાગ્યા આવેલ પામેલા કોણ અ
મોરોપરેકને સાંભળીને કોઠાસ બિલ પાંચો અમ નિબંધ રેહ
ગયો હતો. નિબંધ કાવ્યવાળા આ અને રાખોપરેકને પાસ
હતો છે કિંમત અમલને શ્રી શિવદત્તને તેમ પા જાણ્યું
જાણતા મોરાનુશીલ તે અન્ય સિદ્ધ દહાને પામી ગયા
સિદ્ધ દહાને પામેલા શ્રી શિવદત્તો આવી શિષ્ય
નામથી પ્રસિદ્ધ થયા અને આ અનવેન્દ્ર અનવેન્દ્ર
શ્રી આદિનાથની તેમજ મોરવિદ્યા સંપાદન કરી તે તેના
આ અનવેન્દ્ર નાથનો સમાવેશ કોણ કોના કોણ અ
દેશાંતરી તમના ગુરુ પુરાણને ગયો કહ્યા તે કારણે
અનવેન્દ્ર મોક્ષિન્દની કૃપાથી કે બંને પુત્રો ગુરુ
હતા શ્રી અનવેન્દ્ર નાથે કોઈ કિંમત વનમાં સ્થિતિ પામેલા
જીને દીઠો અને દેશાંતરી આ મહાન મોક્ષીશ્વરના દર્શન
પ્રસન્નતાથી થઇ ગયો. હિંદુસ્થાનની ભાષામાં તેના દાખવ
વામાં આવ્યાં કોણ અકોન તે અમોને વિનાનો તે પુત્ર કે
છે છે આ પ્રમાણે અનવેન્દ્રનાથ મોક્ષિન્દ નાથનો કૃપા
અને દર્શનપાની પ્રાપ્તિ થઇ છે કિંમત સમજ દેશાંતરી
નાથના ચરણમાં પડી પ્રાર્થના કરવા લાગ્યો કે, હે
અનુગ્રહ કરો. આ પ્રાર્થનાથી અનવેન્દ્ર નાથ તેનાપર
અને કે કૃપાના મોક્ષી દેશાંતરી તેમાં તે પ્રસન્ન
અને ગોરાનાથ, મોરાનાથ, ચિરપાદ નાથ, અને
સિદ્ધો દાખોના વિદ્યાના પ્રકારથી અજાડમાં વિચરે

મંત્રાનો ભૈરવો યોગો સિદ્ધિ બુદ્ધિ ચંપ
ચોરંટકઃ સુરાનંદઃ સિદ્ધિવાદશ્ચ ચર્પટિ
ભાવાર્થઃ—મન્યાન, ભૈરવ, સિદ્ધિ
ચોરંટક, સિદ્ધિવાદ, અને ચર્પ

कानेरी पुज्यपाद श्च नित्यनाथो निरंजनः ।
कपाली विंदुनाथ श्च काकचंडीश्वराह्वयः ॥ ७ ॥

ભાવાર્થઃ—કાનેરી, પુજ્યપાદ, નિત્યનાથ, નિરંજન, કપાલી; બિંદુનાથ અને કાકચંડીશ્વર ઇત્યાદિ મહા સિધ્ધો હઠયોગ વિદ્યાના પ્રભાવથી કાલના દંડનો ખંડ કરીને બ્રહ્માંડમાં વિચરે છે. ॥ ૭ ॥

अल्लामः प्रभुदेव श्च घोडा चोली च टिंटिणिः ॥
भानुकी नारदेव श्च खंडः कापालिकस्तथा ॥ ८ ॥

ભાવાર્થઃ—અલ્લામ, પ્રભુદેવ, ઘોડા, ચોલી, ટિંટિણી, ભાનુકી, નારદેવ, ખંડ, અને કાપાલિક ઇત્યાદિ મહાસિધ્ધો હઠયોગ વિદ્યાના પ્રભાવથી કાલના દંડનો ખંડ કરીને બ્રહ્માંડમાં વિચરે છે. ॥ ૮ ॥

इत्यादयो महासिद्धाः हठयोगप्रभावतः ॥
खंडयित्वा कालदंडं ब्रह्मांडे विचरन्ति ते ॥ ९ ॥

ભાવાર્થઃ—પુર્વોક્ત ગણાવ્યા અને ઇત્યાદિ બીજા મહાસિધ્ધો હઠયોગ વિદ્યાના પ્રભાવથી કાલદંડનું ખંડન કરીને બ્રહ્માંડમાં સ્વેચ્છાનુસાર વિહાર કરે છે. ॥ ૯ ॥

## વિવેચન.

છઠ્ઠા શ્લોકમાં જે યોગી શબ્દ છે તે ૬-૭-૮ માં જણાવ્યા નામોને વિશેષણ રૂપ છે. આઠમા શ્લોકમાં તથા શબ્દ છે તે સમુચ્ચય વાસ્તે છે. નવમા શ્લોકમાં ઇત્યાદયો છે તેમાં આદિ શબ્દવડે કરીને તારાનાથાદિનું ગ્રહણ થાય છે. મહાન જે સિધ્ધિ એ અર્થાત જેઓ અપ્રતિહત ઐશ્વર્યવાળા છે તેઓને મહાસિધ્ધો કહેવાય છે. હઠયોગના પ્રભાવથી એટલે હઠયોગનાં સામર્થ્યથી એવો અર્થ છે. કાલ એટલે મૃત્યુ અને તેનું દંડન છે તે તેનો દંડ કહેવાય છે અર્થાત્ દેહમાંથી પ્રાણોનો વિયોગ થવા અનુકૂળ વ્યાપારરૂપ કાલદંડ છે તેને ખંડયિત્વા નામ છેદીને અર્થાત્ મૃત્યુપર વિજય કરીને બ્રહ્માંડમાં તે બધા યોગીશ્વરો વિચરે છે. નિર્ભય અખાદન ગતિથી ચરે છે એ અર્થ છે. ભાગવતમાં કહ્યું છે કે,—

दोषेश्वराणां मनिषाकुलेन-
र्दृष्टिप्रसादाः पवनोपमानाम् ॥ श्रीमद्भागवत ॥

પવનના જેવાં [illegible] ઉ [illegible] ॥ ભાગવત ॥

[illegible]

अशेषतापतप्तानां सर्वाश्रयमहो दृढः ।
अशेषयोगयुक्तानामाधारस्थटो दृढः ॥ १० ॥

ભાવાર્થ—અર્થ પ્રકારના તાપે કરી તપાયમાન મનુષ્યોને પરમ આશ્રયરૂપ મહારૂપ દૃઢયોગ છે અને સંપૂર્ણ યોગીઓને આધાર-આશ્રયરૂપ દમરૂપ દૃઢયોગ છે ॥ ૧૦ ॥

## વિવેચન.

હવે દૃઢયોગનું કર્મ તાપિત માણસોને [illegible] કાર્યરૂપ છે એ અભિપ્રાય દર્શાવે. દૃઢયોગનું આ કર્મરૂપથી વર્ણન કરે છે સંપૂર્ણ જે આધ્યાત્મિક આધિભૌતિક અને આધિદૈવિક એ ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખો છે—તાપે છે [illegible] તપતા મનુષ્યોને દૃઢયોગ સમાધિ [illegible] ॥ [illegible] ॥ [illegible] પણ પ્રકારના તાપિત [illegible] પ્રકારના છે [illegible] રીતિ અને માનસિક [illegible] દુઃખ [illegible] છે અને મનન [illegible] દુઃખ છે તે [illegible] [illegible] ત્રણ-ત્રણ સર્વ પીડી વિગેરેથી જે જે દુઃખ [illegible] દુઃખોને આધિભૌતિકમાં સમાવેશ થાય છે અને સૂર્ય [illegible] ઉપદ્રવોથી નિવર્તવાં જે દુઃખો છે તેઓ તપ્તમાન આધ્યાત્મિક [illegible] આવે છે. જેમ સૂર્યના તાપથી તપેલા મનુષ્યને [illegible] પડે છે તે દૃઢયોગ છે તેમ વિવિધ તાપથી તપતા મનુષ્યોને [illegible] આશ્રય-મહાશ્રય પડે છે. અને જેમ સંપૂર્ણ જગતનો આધાર કમાય છે અર્થાત્ કમ્પાય જગતનો છે તેમ સંપૂર્ણ યોગીઓ કુળ જે પુરાણ હોય છે તેઓને કમાય દૃઢયોગ પરમ આશ્રયરૂપ-વિશ્રામરૂપ છે. સપુરુષોનો [illegible] અત્રયોગ કર્મયોગ [illegible] યોગો [illegible] અને [illegible] યોગીઓ કુળ જે યોગીઓ છે તેને દૃઢયોગરૂપ કમા પરમાધાર રહ્યાં છે જેમ [illegible]. ભાવાર્થ એ છે કે—પ્રકારના પ્રકારના તાપો-

થી તપાયમાન મનુષ્યોનો આશ્રય મઠરૂપ અને સર્વપ્રકારના યોગોવાળા મનુષ્યોનો આધાર—આશ્રય કમઠરૂપ હઠયોગ છે. ॥ ૧૦ ॥

इठविद्या परंगोप्या योगिना सिद्धिमिच्छता ॥
भवेद्वीर्यवती गुप्ता निर्वीर्या तु प्रकाशिता ॥ ११ ॥

ભાવાર્થ—સિદ્ધિની ઇચ્છાવાળા યોગીએ હઠવિદ્યાને ભલા પ્રકારે ગુપ્ત-છાની રાખવી જોઇએ કારણ કે ગુપ્ત છૂપી રાખવામાં આવેલી હઠવિદ્યા વીર્યવતી થાય છે અને પ્રકાશમાં મૂકેલી ગુપ્ત નહીં રાખેલી તે હઠવિદ્યા વીર્યવિનાની થઇ જાય છે. ॥ ૧૧ ॥

## विवेचन.

હવે સંપૂર્ણ વિદ્યાઓની અપેક્ષારૂપ હઠયોગ વિદ્યાને અત્યંત ગુપ્ત રાખવા યોગ્ય છે અર્થાત્ અભિરક્ષવા યોગ્ય છે એજ કથન કરવા ઔદાસ્યમ શ્લોકની પ્રથમકાર સ્વાત્મારામજી યોગિન્દ્ર પ્રવૃત્તિ કરે છે. સિદ્ધિ એટલે અણિમાદિ આઠ ઐશ્વર્યની— કે મોક્ષની અભિલાષાવાળા યોગીએ આ હઠયોગવિદ્યા અત્યન્ત ગુપ્ત રાખવા યોગ્ય છે કારણ કે ગુપ્ત રાખવામાં આવેલી હઠવિદ્યા વીર્યવાળી હોય છે એટલે કે ઉક્ત પ્રકારનાં આઠ ઐશ્વર્ય અથવા તો મોક્ષને આપવાવાળી હોય છે અને જો એ વિદ્યા કદાચિત્ મનમાં ટકી નહીં રહી પ્રકાશમાં મૂકાઈ જવાય તો પ્રકાશ કરવાથી વીર્યથી રહિત થઇ જાય છે અર્થાત્ ઉક્ત પ્રકારનાં ઐશ્વર્યોને કે મોક્ષને આપવા ઓછી જગવત્તર હોય છે, આ સ્થળમાં પ્રસંગ પ્રાપ્ત થવાથી યોગના અધિકારીનું વર્ણન કરવામાં આવે છે કે—

" जिताक्षाय शान्ताय सक्ताय मुक्तौ
विहीनाय दोषैरसक्ताय मुक्तौ—
अहीनाय दोषैतरैरुक्तकर्त्रे
प्रदेयो न देयो इठश्चेतरस्मै. ॥ १ ॥

" જીતેન્દ્રિય, શાન્ત, ભોગોમાં અનાસક્ત, દોષોથી રહિત, મુક્તિની અભિલાષાવાળો, દોષોથી અન્ય જે સંસાર ધર્મો રહેલા છે તે તમામથી રહિત, અને આજ્ઞામાં સદાય જે વર્તનારો હોય તેવા વિવેકી મનુષ્યને હઠયોગવિદ્યાનું પ્રદાન કરવા યોગ્ય છે પરંતુ અન્યને નથી."

વાક્યપદીય ગ્રંથ કારિકા ૩ ૧,

> दिव्यमानुषकर्मभ्यः कालसंख्यापरीक्षणः ।
> यदेव नियमेनेदं सर्वसंव्यवहारिणः ॥
> कृतादिषु जिनज्ञेयः सम्यग्दर्शनकारणम् ।
> सुखदुःखसुखस्तः विद्यात्पुरुषकारणः ॥
> स्वाध्यायस्य सदाचारो विद्वद्भिश्च सुशिक्षितः सदाचरणम् ॥

ક્રિયાના કર્મોથી યુક્ત જાતિ કાળના જ્ઞાન સંબંધી વ્યવહાર અને નિયમથી યુક્ત અને સંપૂર્ણ કાળોમાં દરેક વિદ્વાન જ્ઞાન વિદ્યાથી યુક્ત, કોણ રહેતું, જ્યોતિષ્ક પરાયણ, કો સુખોનાં પરાયણ, આત્મવિદ્યાની ઇચ્છાના પરાયણ, સ્વયંબુદ્ધિમાંના અર્થોના ૨૬ રહસ્યોથી વિચારવું, સ્વાધ્યાય પ્રાપ્તિ [illegible] પુરુષ કેવા જ્ઞાન, પ્રાણી દેખાઈ આવેલો છે તેવા આધિક [illegible] જ્ઞાન કરવું પરંતુ બીજાનું નહીં

વળી કોઈ રહેતો કોઈ [illegible] આપવું છે ।

' शिष्टोदरदानेन न देयं वेषधारिणे '

જે પુરુષ દોષીનો વેષ ધારી કાર્યોમાં વધુ [illegible] પોતાના પેટને આપીને કાર્ય તે પુરુષને દાનમાં [illegible] ન દેવાય

આ વિષયમાં દોષવિનાશાનુકૂલ [illegible] ૩ ૧ ।

ब्राह्मणाग्निविदां स्त्रीणां शूद्राणां च पावनम् ।
शौचं कर्मणा मन्त्र योगाज्जाति विमुक्तये ॥ यो० चि० ॥

જેને જે બ્રાહ્મણ અગ્નિ વેદ [illegible], [illegible] સ્ત્રી કોઈની શાન્તિને કારણ શુદ્રોના [illegible] નથી એમ કર્મોને પુરાણોના [illegible] [illegible] જે [illegible] તે [illegible] પુરુષને દોષનો અધિકાર [illegible] છે [illegible] વાત [illegible] કહી છે ।

" दृष्टे तथानुश्रविके विरक्तं विषये मनः ।
यस्य तस्याधिकारोऽस्मिन्योगे नान्यस्य कस्यचित् ॥ "

( યો૦ સં૦ )

સૈહિક અને વૈદિક વિષયોમાં જેનું મન વિરક્ત છે તેનોજ આ હઠયોગમાં અધિકાર છે પરન્તુ અન્ય કોઇનો નથી.

શ્રીસુરેશ્વરાચાર્યે પણ કહ્યું છે કે,—

इहामुत्र विरक्तस्य संसारं प्रजिहासतः ।
जिज्ञासोरेव कस्यापि योगेऽस्मिन्नधिकारिता ॥श्रीसुरेश्वराचार्य ॥

આ લોક અને પરલોકના વિષયમાં જે વિરક્ત મનુષ્ય સંસારના ત્યાગનો અભિલાષી હોય એવા કોઇ પણ ઉત્તમ પુરૂષનો યોગમાં અધિકાર છે. ( કોઇ પણ ઉત્તમ એટલે ઉક્ત લક્ષણવાળો નર તે પણ્ડનો હોય અગર નર તે વર્ણની સ્ત્રી હોય, શૂદ્ર હોય તોપણ તેને યોગવિદ્યામાં અધિકાર છે. )

વળી પણ કહે છે કે,

नैतद्देयं दुर्विनीताय जातु
ज्ञानंगुप्तं तद्धि सम्यक्फलाय ।
अस्थाने हि व्याप्यमानैव वार्या
देवी कोषाग्निर्दहेन्नो चिराय ॥ १ ॥

આ હઠયોગ વિદ્યા કદાચ પણ દુર્વિનીત મનુષ્યને અર્થાત્ કોપી મનુષ્યને આપવી નહીં કારણ કે ગુપ્ત રાખવામાં આવેલો યોગ ઘણા પ્રકારે ફળને આપે છે અને એ યોગને અસ્થાનમાં એટલે કુપાત્રમાં રજાવ્ય કરવાથી કોપરૂપી વાળી એજ શત્રુમાં અરમ કરે છે અર્થાત્ નાશ કરે છે. લાંબા કાળમાં નહીં પરન્તુ શીઘ્ર આવર્ત્તમાંજ અસ્થાને અરાયેલી વાર્ષિકા નાશ પામે છે એવી તાત્પર્ય એ છે કે.

વિદ્યાની અભિલાષાવાળો યોગી હઠવિદ્યાને ઘણા પ્રકારે ગુપ્ત રાખે કારણ કે હઠયોગ વિદ્યા છે તે ગુપ્ત રાખવાથી વીર્યવાળી થાય છે અને પ્રકટ કરવાથી વીર્યરહિત બની જાય છે. ॥ ૧૧ ॥

सुराज्ये धार्मिके देशे सुभिक्षे निरुपद्रवे ॥
धनुः प्रमाण पर्यन्तं शिलाग्निजलवर्जिते ॥
एकान्ते मठिकामध्ये स्थातव्यं हठयोगिना ॥ १२ ॥

ભાવાર્થ—જ્યાં સુંદર રાજ્ય હોય, જે દેશ ધર્મવાળો હોય, જ્યાં સુભિક્ષ એટલે દુષ્કાળ ન હોય; જ્યાં કોઇ પણ

પ્રકારનો ઉપદ્રવ ન હોય, જ્યાં ધનુષના પ્રમાણ પર્યન્ત, શિલા, અગ્નિ કે જળ ન હોય અને જ્યાં એકાન્ત દેશ હોય તે દેશમાં નાનો સરખો મઠ બનાવી હઠયોગીએ વાસ કરવો જોઇએ. ॥ ૧૨ ॥

## विवेचन.

હવે રોહ શ્લોકથી હઠયોગના અભ્યાસના યોગ્ય દેશનું વર્ણન કરે છે ૧, જે દેશમાં સારો રાજા હોય, તે દેશમાં હઠયોગીએ વસવું જોઇએ કારણ કે यथा राजा तथा प्रजा જેવો રાજા હોય તેવીજ તેની પ્રજા હોય છે જેથી મહાન્ પુરૂષોના અનુભવ પ્રમાણે જ્યાં રાજા સારો ત્યાં પ્રજા સારી છે એમ સમજી કોઇપણ પ્રકારના ઉપદ્રવની ચિંતા તજી હઠયોગી ત્યાં નિર્ભયપણે પોતાનો યોગ સાધી શકે છે. જે દેશ ધર્મવાન હોય ત્યાં હઠયોગીએ વાસ કરવો જોઇએ એવા અભિપ્રાયથી ગ્રંથકાર યોગીશ્રી સ્વાત્મારામજી એમ સૂચવે છે ૨, ધાર્મિક દેશમાં હઠયોગના અભ્યાસી મનુષ્યને અનુકૂળ ભોજન આદિ સાહજ થાય છે અર્થાત્ મળી રહે છે અને જે દેશમાં ભિક્ષા નિયમિતપણે મળ્યા કરે છે તે દેશ હઠયોગી વાસ્તે સુંદર છે એમ કથન કરવાનું કારણ એ છે ૩, હઠયોગીને પોતાના યોગમાં વિના પરિશ્રમે ક્રિયાદિ આવશ્યક વ્યવહારની પ્રાપ્તિ થવાથી ઘણોજ સમય પ્રાપ્ત થાય છે જેથી તેને તેવાં સ્થાનમાં સાધનામાં પ્રતિબંધો ઓછા હોય છે એથી ઇચ્છાપ્રમાણે કરી ઘણો સમય તેનો યોગ સાધનામાં સુખે કરી પસાર થઇ શકેછે. ઉપદ્રવ વિનાનો દેશ હઠયોગીને વાસ કરવા યોગ્ય કહ્યો છે ત્યા એવો હેતુ છે ૪ જો ચોર અગ્નિ આદિ અનેક ઉપદ્રવોવાળો દેશ હોય તો ત્યાં તેવા પ્રકારના યોગીને પોતાની યોગ સાધનામાં વારવાર ભંગ પડયા કરે છે વાસ્તે ઉપદ્રવ રહિત દેશ હઠયોગીને વસવા લાયક છે એમ કહ્યું છે ઉપદ્રવ વિનાનો દેશજ નિરંતરાળ યોગ સાધના કરવા વાસ્તે યોગીને વસવા યોગ્ય છે. જ્યાં યોગીએ પોતાનું આસન કર્યું હોય ત્યાં તે આશ્રમની ચોમેર ધનુષ પ્રમાણ પર્યન્ત એટલે આસપાસ ચાર ચાર હાથ સુધી શિલા નામ પથ્થરા, અગ્નિ, અને જળ વિગેરે ન હોવાં જોઇએ એમ જે કહ્યું છે તેનો હેતુ એ છે ૫, તેવા પ્રકારનાં આસનની રચના થયાથી ચિત્ત, અને ઉચ્ચ વિકારનો અભાવ હોય છે અને એ અભાવ યોગીઓને હોવો જોઇએ કારણ કે વિકારના સંભવથી યોગ સાધનાના

જંગલો પણ અવશ્યમેવ સંભવે છે. હઠયોગીએ જે દેશમાં આશ્રમ કરવું જોઇએ તે દેશ નિર્જન-એકાન્ત હોવો જોઇએ એમ ગ્રંથકારે અભિપ્રાય દર્શાવ્યો છે તે એટલા વાસ્તે કે જ્યાં જન વિગેરેનો સમૂહ હોય છે ત્યાં કંકાસાદિ અનેક કજીયાની ઉત્પત્તિનો સંભવ હોવાથી યોગ સાધનાનું અમલ સધાવે છે વાસ્તે જ્યાં મનુષ્ય પશુ આદિનો સંચાર ન હોય તેવા નિર્જન દેશમાં હઠયોગીએ આશ્રમ કરવું એ પણજ ઇચ્છવા લાયક છે. આ બાબત ભાગવતમાં પણ કથન ■ કે—

' वासे बहूनां कलहो भवेद्वार्ता द्वयोरपि ' ॥भागवत.॥

" જ્યારે બે માણસો એકત્ર હોય ત્યારે પણ વાર્તાલાપનો અભાવ થાય છે ત્યારે ઘણાં મનુષ્યોના સમાગમથી તે સ્થાનમાં કોલાહલ થાય જ. "

આ પ્રકારે આવા પ્રકારનાં નિર્જન સ્થાનમાં હઠાભ્યાસની ઇચ્છાવાળો યોગી પુરૂષ પોતાનો મઠ બાંધી ત્યાં આશ્રમ કરે એમ યોગીરાજ સ્વાત્મારામજી પોતાનો અભિપ્રાય દર્શાવે છે અને તે અભિપ્રાયમાં શાસ્ત્રોની એકવાક્યતા છે એમ દર્શાવતા ભાગવતની પ્રમાણથી સ્પષ્ટ કરે છે

આ હઠયોગ દીપિકા નામક ગ્રંથમાં કોઇને એમ જોવામાં આવે કે કેટલાક શ્લોકોમાં અરધા અરધા શ્લોકોનું મૂળ કે ટીકાનો ઉલ્લેખ કરવામાં આવ્યો નથી તો ત્યાં વિવેકી સજ્જને એમ સમજી લેવું કે તે નહી આપેલા અરધા શ્લોકો મૂળ નથી પરન્તુ દીપક તરીકે ભૂતકાળે કામમાં કરેલા છે જેથી દીપકની ટીકા લખવા પ્રયોજન નથી કારણ કે યોગીરાજ સ્વાત્મારામજી વિરચિત જે શ્લોકબદ્ધ હઠયોગપ્રદીપિકા છે તેનુજ ટીકા લખવાનો સ્પષ્ટીકરણ કરી તેઓ શ્રીનાથ ગ્રંથના અભ્યાસમાં વિઘ્નકારી દૂષિત કરવામાં માટે પોતાનો મુજબની ટીકા લખવાના તરીકે મુખ્ય સિદ્ધાન્ત તેમજ ઉદ્દેશ છે. જ્યાં જ્યાં ઠાર બંધાયો આ ગ્રંથના જોઇની પ્રતિતિ થાય ત્યાં ત્યાં તે હઠયોગ મૂળ ન હોવાને લક્ષ આપી નથી એમ શ્લોકમાં અને ટીકામાં સમજી લેવું

આશ્ચર્ય એ છે કે-જ્યાં સુંદર સ્થળ, ધર્મનો પ્રભાવ, સુકાળ, નિરોગ, અને પોતાના પ્રેમવડે પર્વત સિવા અગ્નિ અને જળનો અભાવ, અને એકાંત હોય એવા સ્થળમાં નાનો સરખો મઠ બનાવી હઠયોગીએ વસવું ॥ ૧૨ ॥

अल्पद्वारमरंध्रगर्तविवरं नात्युच्चनीचायतं
सम्यग्गोमयसान्द्रलिप्तममलं निःशेषजंतूज्झितम् ॥
बाह्ये मंडपवेदिकूपरुचिरं प्राकारसंवेष्टितं
प्रोक्तंयोगमठस्यलक्षणमिदं सिद्धैर्हठाभ्यासिभिः ॥१३॥

ભાવાર્થઃ—નાના દ્વારવાળો, જેના ઘુમટમાં છિદ્ર ન હોય તેવો છિદ્ર વિનાના કોટવાળો, અત્યંત ઊંચો નહીં તેવો, અત્યંત નીચો નહીં તેવો, જેને ઉત્તમ પ્રકારે ચીકણાં ગાયનાં છાણથી લીંપવામાં આવેલો હોય તેવો, સ્વચ્છ, જેમાં કોઇ જીવ જંતુ આવીને રહી ન શકે તેવો, જેના બહાર મંડપ વેદી કૂપ હોય તેવો, શોભાયમાન અને જેની ચારે બાજુઓપર દિવાલવાળો હોય તેવો મઠ છે તેને યોગમઠ એમ હઠયોગ વિદ્યાના અભ્યાસ કરનારા સિદ્ધો કહે છે અર્થાત્ ઉક્ત પ્રકારના લક્ષણવાળું જે ગૃહ છે તેને યોગીઓ યોગમઠનાં લક્ષણથી યોગમઠ કહે છે. ॥ ૧૩ ॥

## विवेचन.

હવે આ શ્લોકમાં ગ્રંથકાર યોગી આત્મારામજી યોગમઠનું લક્ષણ કહે છે. જેનું દ્વાર છોટું હોય અર્થાત નાના બારણાવાળો મઠ છે તે યોગ સાધનામાં ઉત્તમ છે. જેમાં ગવાક્ષ આદિ છિદ્ર ન હોય તેવો મઠ હઠયોગ વિદ્યાના સાધકે પસંદ કરવો જોઇએ. જેમાં ખાડા ન હોય અથવા તો જેમાં ઉંદર વિગેરેનાં બિલ ન હોય તેવો મઠ હઠયોગમઠ કહી શકાય અતિ ઊંચો-વિસ્તારવાળો નહીં તેમ અતિ સંકોચવાળો નીચો નહીં એવા મઠ યોગમઠ કહેવાય છે કારણ કે જો ઊંચો અને વિસ્તારવાળો મઠ હોય તો તેના ઉપર ચઢવામાં શ્રમ પડે છે અને જો અત્યન્ત નીચો હોય તો ઉતરવામાં શ્રમ પડે છે, અને અત્યંત વિસ્તારવાળો હોય તો દૃષ્ટિ દૂર જાય છે તેથી એ સર્વ આસનોનો નિષેધ કર્યો છે, હઠાભ્યાસ એમ કહે છે અત્યુચ્ચ, નીચ, આયત, એ ત્રણે શબ્દોના અર્થ ભિન્ન છે તેથી તેઓનો કર્મધારય-સમાસ કેમ કરી કહાય કારણ કે કર્મધારય સમાસ તો એવાં પદોનો થયા કરતો હોય છે કે જેનો અર્થ એકજ

થયા કરે છે, આ બાબત तत्पुरुषः समानाधिकरणः कर्मधारयः સામાનાધિકરણ તત્પુરૂષને કર્મધારય કહે છે એમ સૂત્રમાં કહી છે. આ શંકા ઠીક નથી કારણ કે મઠમાં ત્રણે પદોનું સામાનાધિકરણ્ય છે અર્થાત્ અત્યુચ્ચ-નીચ-આયતરૂપ જે મઠ છે એથી ભિન્ન મઠનું મહણ છે કારણ કે અત્યુચ્ચનીચ આયત શબ્દોના સાથે ન શબ્દનો સમાસ થાય છે અને ન લોપ પામતો નથી અથવા ન એ તો અનાયુક્ત પદ છે એથી વિશેષણ વિશેષ્યના સાથે સમાસને પ્રાપ્ત થાય છે. એ સૂત્રથી કર્મધારય સમાસ કરવામાં દોષ પણ શંકા નથી. જે મઠને ભલા પ્રકારે ચીકટ ગોમયથી લીપેલો હોય છે અને જે મઠ સદાય સ્વચ્છ હોય છે અને જે મઠમાં મચ્છર, માંકણ, જુવા આદિ જંતુઓ ભરાતા નથી તથા જે મઠ બહારના ભાગમાં મંડપ, વેદી, અને કૂપ વિગેરેથી સુશોભિત હોય છે અને જે મઠ ભલા પ્રકારે કરી ભીંતોથી સર્વ બાજુઓ પર પરિવેષ્ટિત હોય છે તે મઠ યોગમઠના લક્ષણવાળો છે અને હઠયોગના અભ્યાસી સિદ્ધોએ તેવા મઠને યોગમઠ એવી સંજ્ઞા આપી છે. નંદિકેશ્વર પુરાણમાં તો આ મઠનું લક્ષણ કહ્યું છે કે,

मंदिरं रम्यविन्यासं मनोज्ञं गंधवासितम् ।
धूपामोदादिसुरभिकुसुमोत्करमंडितम् ॥ नं० पु०

જે મંદીરની રચના રમણીય છે, મનને પ્રિય લાગે એવી છે, અનેક પ્રકારના ગંધથી સુવાસિત જે મંદીર છે, ધૂપની સુગંધથી જે મંદીર સુગંધવાળું છે, અને જે મંદીર પુષ્પોની પરિમલથી અર્થાત્ પુષ્પોના સમુહની સુવાસથી સુવાસિત છે અને—

मुनितीर्थनदीवृक्षपद्मिनीशैलशोभितम् ।
चित्रकर्म निबद्धं च चित्रभेदविचित्रितम् ॥ नं० पु०

જે મંદીર મુનિ, તીર્થ, નદી, વૃક્ષ, કમલિની, અને પર્વતથી સુશોભિત હોય છે, અને જે મંદીરમાં ચિત્રામણ કરવામાં આવ્યું હોય છે તેવું, અને જે મંદીર નાના પ્રકારના ચિત્રભેદથી વિચિત્રતાવાળું હોય છે તેવું.—

कुर्याद्योगगृहं धीमान् सुरम्यं सुमवर्त्मना ।
दृष्ट्वा चित्रगता मूर्छावान्मुनीन्याति मनः शमम् ॥ नं० पु०

ઉક્ત પ્રકારની લક્ષણવાળું યોગગૃહ-યોગ મંદિર શુભ મા
ચાળું વિદ્વાન્ મનુષ્ય સુરમ્ય બનાવે અર્થાત્ તથા પ્રકારનાં સુર
યોગ ગૃહને શુભ માર્ગદ્વારા બુદ્ધિમાન મનુષ્ય વિરચે. કારણ કે અ
કરવાથી ચિત્રોમાં ચિત્રેલા દીન મુનિઓની મુખમુદ્રા દેખીને મન
સળગાને દમનાને પામે છે અર્થાત્—

सिद्धान्दृष्ट्वा चित्रगतान् मतिरभ्युद्यमे भवेत् ।
मध्ये योगगृहस्याथ लिखेत् संसारमंडलम् ॥ नं० पु० ॥

તે મંદિરની ભિત્તિઓમાં ચિતરવામાં આવેલાં સિદ્ધ પુરુષ
ચિત્રોને દેખી કરીને બુદ્ધિમાં ઉદ્યમની-ઉત્સાહની અભિવૃદ્ધિ થ
છે. આવા પ્રકારનાં ચિત્રમય યોગગૃહની મધ્યમાં સંસારનાં નાના પ્ર
રનાં મંડળોનું ચિત્રામણ કરે.

श्मशानं च महाघोरं नरकांश्च लिखेत् क्वचित् ।
तान्दृष्ट्वाभीषणाकारान् संसारे सारवर्जिते ॥ नं० पु

વળી આવા પ્રકારનાં રમણામાં આવેલાં યોગગૃહમાં નાના
પ્રકારનાં રમશાન ભૂમિનાં ભયાનક ચિત્રોનું ચિત્રામણ કરે અને મ
ઘોર એવાં નારકીનાં ચિત્રોનું પણ ત્યાં લેખન કરે કારણ કે તેમ
વાથી અર્થાત્ આવા પ્રકારનાં ભયાનક ચિત્રોને દેખીને સિદ્ધિને ઇ
છનારા યોગી પુરુષને—

अनवसादो भवति योगी सिद्ध्यभिलाषुकः ।
एवंच व्याधितान् जंतूञ्जरान्मत्तांश्चदुर्गान ॥ नं० पु

આ અસાર સંસારમાં અનવસાદ નામ અનિયત થાય છે કા
રે નીરોગી રોગી, ઉન્મત્ત, વૃદ્ધ ( જરાજરાવાળાં ) જંતુઓને તે
છે અર્થાત્ જે યોગમાં પ્રવૃત્તિ નહીં થાય તો મને પણ આવા પ્ર
રનાં કલેવર નાશની પ્રાપ્તિ થશે એમ તે યોગી સમજે છે વાસ્તે યો
ગગૃહમાં તેવા પ્રકારનાં ચિત્રોની રચના કરવાની જરૂર છે એમ નહીં
કર પુરાણમાં આ પ્રમાણે છે શ્લોકથી કથન કર્યું છે વાસ્તે પ્ર
કારોક્ત વિદ્વાને કલ્યાણના પુરાણે યોગગૃહ ઉપરોક્ત લક્ષ
વાળું વિરચવું જોઇએ. આ પ્રકારે આ ગ્રંથના નાયક ભગવાન
વિષ્ણુ સ્વયંભગવાને હરિવંશ વિષયનું પ્રતિપાદન કર્યા પછી
વિદ્યા સંપાદન કરવા વાસ્તે અધિકારી વર્ણનો કલ્યાણાર્થે આ

કાકુલનિકિલિત જેવી રચનાથી યોગમઠનું પણ લક્ષણ બતાવી તેવા મઠમાં નિવાસ કરવા યોગ વિદ્યાના અધિકારીઓને ખાસ જોર બતાવે છે. ઇત્યલમ્ ॥ ૧૩ ॥

एवंविधे मठे स्थित्वा सर्वचिंताविवर्जितः ॥
गुरूपदिष्टमार्गेण योगमेव समभ्यसेत् ॥ १४ ॥

ભાવાર્થઃ—આવા પ્રકારના એટલે કે પૂર્વે જેનાં લક્ષણો બતાવ્યાં છે તેવા યોગગૃહમાં–યોગમઠમાં–યોગ મંદીરમાં સ્થિતિ કરી સર્વ ચિન્તાઓનો ત્યાગ કરી એટલે કે મનના મિથ્યા સંકલ્પ વિકલ્પોથી વિરામ પામી ગુરૂજીએ ઉપદેશેલા માર્ગના અનુસારે કેવળ યોગવિદ્યાનોજ સાધન કરનારા પુરૂષે અભ્યાસ કરવો જોઇએ. ॥ ૧૪ ॥

## विवेचन.

મઠના લક્ષણો કહ્યા પછી યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી હવે તે મઠમાં કરવા યોગ કર્મોને કહે છે કે, સંપૂર્ણ ચિન્તાઓથી રહિત મનુષ્ય આવા પ્રકારના મઠમાં નિવાસ કરીને ગુરૂજીએ ઉપદેશેલો જે માર્ગ હોય તદનુસારે સદાકાળ યોગવિદ્યાનો અભ્યાસ કરે. આ શ્લોકમાં સ્પષ્ટ પણે એમ સુચવ્યું છે કે, અન્ય કર્મનો અભ્યાસ નિષ્ફળ થાય છે અને આજ વાત યોગબીજ નામક ગ્રંથમાં કહી છે કે,

બહુજન્મનો યસ્ય સિદ્ધસ્તં સેવેત ગુરું સદા ।
ગુરુવક્ત્રપ્રસાદેન કુર્યાન્નિયમજપં બુધઃ ॥ યોગબીજે ॥

જેઓએ જેઓએ ઘણા જન્મ કર્યા છે તેવા સદ્ગુરૂને સદાકાળ સેવવા જોઇએ અર્થાત્ તેઓની નિરંતર સેવા કરવી જોઇએ કારણ કે તેમ થાય છે ત્યારે ગુરૂજીના મુખકમળના પ્રસાદના પ્રભાવથી બુદ્ધિમાન્ મનુષ્ય પ્રત્યેકનો વિજય કરે છે અર્થાત્ ગુરૂના વિષયી સદ્ગુરૂની સેવા કરવી અને તેઓની કરૂણાના યોગથી બુદ્ધિમાન મનુષ્યે પ્રત્યેકનો વિજય કરવો. ॥ યોગબીજ ॥

વળી આ બાબત જ્ઞાનયોગ નામક પ્રકરણમાં કહ્યું છે,

વેદાન્તવાક્યોક્તિભિરાગમૈશ્ચ,
નાનાવિધૈઃ શાસ્ત્રકદંબકૈશ્ચ ।

ધ્યાનાદિભિઃ સત્કરણૈર્ન કિન્તુ
ચિન્તાવલિર્નૈકભૂતં વિરાગઃ ॥ ૨૯૯૧૦૧૦ ॥

[illegible] ધ્યાન [illegible] ચિન્તાવલિર્ [illegible] વિરાગઃ [illegible] ॥

[illegible] ૧.—

[illegible]

[illegible] ॥

[illegible] ૧.—

[illegible] ॥ ગુ. ભા.

[illegible] ॥ ગુ. ભા.

[illegible]

[illegible]

આ પ્રમાણે હવાણુ ભગવાન યોગનિધિ સ્વાત્મારામજી મહારાજ મઠમાં રહી જે મઠવાસી મનુષ્યનાં કર્ત્તવ્યો છે તેની દિશા બતાવે છે, જેથી પ્રત્યેક યોગાભ્યાસીએ એ ભગવાનશ્રીના ઉપદેશાનુસાર મઠ વિરચી તેમાં નિવાસ કરી ઉપદિષ્ટ કર્ત્તવ્યોનું આચરણ કરવું જોઇએ અને એમ થાય તોજ યોગવિદ્યાદ્વારા બ્રહ્મવિદ્યા મળવાનો માર્ગ કલ્યાણ હેતુ છે અન્યથા નથીજ. ઇત્યલમ્ ॥ ૧૪ ॥

अत्याहारः प्रयास श्च प्रजल्पो नियमग्रहः ॥
जनसंग श्च लौल्यं च षड्भिर्योगो विनश्यति ॥ १५ ॥

ભાવાર્થ—અત્યન્ત આહાર, અત્યન્ત પરિશ્રમ, અત્યન્ત બકવાદ, નિયમોનો અનાદર, મનુષ્યોનો સમાગમ, ચંચળતા, એ છ દોષોથી યોગનો વિનાશ નામ ભંગ થાય છે. ॥ ૧૫ ॥

## विवेचन.

હવે આ પંદરમા શ્લોકમાં યોગિન્દ્ર ભગવાન યોગના પ્રતિબંધોનું દર્શન કરાવે છે. અત્યાહાર એ યોગનો પ્રથમ પ્રતિબંધ છે. આપણે બહુ ભોજન કરીએ છીએ તો આપણાં વ્યવહારનાં કાર્યોમાં પણ સમયપર સજ્જ થઇ શકતા નથી તો પછી યોગ જેવું બ્રહ્મ વિદ્યાની પ્રાપ્તિનું પ્રબળ સાધન સંપાદન કરવા કેટલા બધા મિતાહારની જરૂર હોય એ ભાવન વાચક વર્ગ વિચારશે. અતિ ભોજન કરવાથી નિદ્રા, આળસ, અસાવધના છત્યાદિ અનેક આસુરી સંપત્તિનો મનોરાજ્યમાં વિસ્તાર થઇ શુદ્ધ વિચારોને તથા અનેક શુભ માર્ગની સામગ્રીરૂપ સદ્ગુણોને હાનિ પહોંચે છે એટલુંજ નહીં પરન્તુ વિશેષ અતથી રોગગ્રસ્ત શરીર થતાં વ્યવહારમાં પણ પ્રતિકૂળતાને વશ થઇ ઇચ્છિત લાભો આપણે ગુમાવીએ છીએ તો પછી પરમાર્થમાં એથી શું ઘણી હાનિ ન થાય કારણ કે તે લાભ તો વ્યવહારના લાભની જેમ ક્ષણિક નથી પરન્તુ સનાતન લાભ છે. સારાંશ એ છે કે યોગવિદ્યાના કે બ્રહ્મ વિદ્યાના કે ગમે તે પ્રકારની શુભ પ્રાપ્તિના ઇચ્છાવાળાએ મિતાહારી રહેવું જોઇએ. આ સંબંધમાં મહારાજ નયુરામશર્મા કહે છે કે—" રસાઇને માટે નહીં પણ કેવળ દેહ રક્ષાને અર્થે ઇશ્વર પ્રસાદથી મળેલા અન્નનો ઔષધની પેઠે પ્રસન્ન મનથી સૂક્ષ્મ આહાર કરવો એ મિતાહાર છે. ભક્ષ્ય અને પેય પદાર્થો અનિયમિતપણે ખાવા પીવાથી

રોગની ઉત્પત્તિ દ્રવ્ય હાનિનો અંગ થાય છે. જેટલો આહાર સુખપૂર્વક પાચન થઇ શકે તેટલો લેવો અર્થાત્ ઉદરના બે ભાગ અન્નથી પૂરવા. એક ભાગ પાણીથી પૂરવો ને એક ભાગ પવન માટે ખાલી રાખવો. ઘઉં, ચોખાના ઓસામણ, જવ, ચોખા, ચોખા, નીવાર, દુધ, મધ, ઘી, માખણ, પરવળ, કમૂક, ટુરુ, રતાળુ, મગ, આદુ, ગુંદા, ગુવેર, કાકડી, ખાંડ, ગુડ, વરીયાળી, કકડિયાં, નાંદરુખે, ગુરિયાં, ખરબોટી, કેળાં, આલુ, બદામ, દાડમ, કોરડી, નાળિયેર, ખીજખીજ, અંજીર, ઓલાચી, જાયફળ, લવિંગ, નાગરવેલનું પાન, રીંગણાં, ખજુર, આદિ સાત્વિક ભક્ષ્ય પદાર્થો છે. મિતાહારીએ ઉક્ત સાત્વિકને પથ્ય પદાર્થોનું ભોજન પોતાની પ્રકૃતિનો વિચાર કરી આવું જોઇએ. સાથે અતિશય ખાટા, ગુરા, કડવા, તીખા, ઉંના, ખારા કે તેલવાળા પદાર્થો, તેમજ લસણ, કુંમળી, બાજરી, ચોળા, કલથી, વાવડ, લીલુ શાક, તલ, તેલ, સર્વ, ખોર, ખોળ, ગુવાર, બાજરો, મરચા, મરી, કડી છાક, અંબલી, ગોટા, લીંબુ, કાચી કેરી, તમાકુ, ભાંગ, ગાંજો, મદ્ય, માંસ, મત્સ્ય, અરીઠું, અરસ, કોળું, રાઇ, કોદરા, ભટી, ભાવટો, મોગું, તાડફળ, મસુર, મટર, ચોળા, મા, ગીધો, કોબી, વાલ, વટાણા, મેથુ, અડદ ને દિંગ એ પદાર્થોમાંથી નિષિદ્ધ પદાર્થો તજવા જોઇએ. પ્રકૃતિ-વશાત્ તેમનો કોઈ પદાર્થ જે શાસ્ત્રથી નિષિદ્ધ હોય નહી તે ખાવો પડે તો અલ્પ પરિમાણમાં ખાવો. દાહ, બળી ગયેલા, ને અંતઃકરણને દુઃખ ઉત્પન્ન કરનારા તમોગુણી પદાર્થો તજવા જોઇએ. પહેલાં રાંધેલું હોય ને પછી ફરીથી ઉનું કર્યું હોય તેવું અન્ન, સ્નેહ,-ઘૃત કે ચિકાશરહિત પદાર્થ, દુર્ગંધિત અન્ન, અને બાસ આવી ગયો હોય તેવો પદાર્થ, એ સર્વ પણ યોગીએ તજવાં જોઇએ. મધુર, રસવાળા, સ્નિગ્ધ, અંતઃકરણને શાન્તિમાં રાખનારા, આરોગ્યવર્ધક, અને પવિત્ર ભક્ષ્ય તથા પેય પદાર્થો પોતાની પ્રકૃતિનો વિચાર કરી યોગીએ નિયમિતપણે ખાવાપીવા જોઇએ. અન્નાહારથી પ્રાણવાયુ નાડીઓ કહાડિયી આકુળ થાય છે ને અનાહારથી તે નાડીઓ ચિત્તથી ઉચ્ચ થઇ જાય છે તેથી પ્રાણોનો નિરોધ જોઇએ તેવી રીતે થઇ શકતો નથી માટેજ શ્રી અમૃતબિંદુ ઉપનિષદમાં "अत्याहारमनाहारं नित्यं योगी विवर्जयेत्" "ક્ષુધાથી અત્યંત અધિક અને અત્યંત અલ્પ આહારનો યોગીએ સર્વદા ત્યાગ કરવો" એ વાક્યવડે યોગીને અત્યાહાર તથા અનાહાર કરવાની ના કહી છે. શ્રીમદ્ ભગવદ્ ગીતામાં પણ એવાજ આશયથી કહેવામાં આવ્યું છે કે—

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

કરવા રૂપ છે. જે મુનિને વ્યવહારમાં આવવે વિચાર કરી કરીએ છીએ અને તેમાં શીઘ્ર પ્રવૃત્તિ દર્શાવીએ છીએ તે સાહસ કહેવાય છે અને એવા પ્રકારનાં સાહસથી પરશુરામાદિ અનેક નરવીરોએ વ્યવહાર ભૂમિપર વિજય મેળવ્યો છે પરન્તુ વિચારપૂર્વક નહીં કરતાં કેવળ ઉતાવળી બુદ્ધિથી જે મુનિ કરી નાંખીએ છીએ તે સાહસ સુખરૂપ નથી પણ દુઃખરૂપ રૂપ છે. આવા પ્રકારે કરીને પરમાર્થમાં પણ અર્થાત્ પ્રાપ્તમાં યોગ સાધનામાં પણ સત્યાસત્યના વિચારપૂર્વક સાધક મનુષ્ય જે શીઘ્ર પ્રવૃત્તિ કરે છે તે સાહસ કહેવાય છે અને તેવા પ્રકારનાં સાહસથી સાધક પુરૂષ વિજય પામે છે. પ્રાણાયામાદિ અનેક યોગના સંકેતોનો વિચાર કર્યા વિના તથા યોગના રહસ્યો પૂર્વાપર સંબંધો તપાસ્યા વિના જે કોઇ સાધક પુરૂષ કેવળ પ્રાપ્તિની અગત્યતાને વશ થઇ યોગાભ્યાસમાં ઉતાવળ કરી નાંખે છે તે સાહસ દુઃખ રૂપ છે અને તે સાધકને સ્વમાર્ગથી પતન કરનાર છે. કારણ એ છે કે સાધ્ય અસાધ્યના વિચારપૂર્વક જે શીઘ્ર પ્રવૃત્તિ છે તે સાહસ છે અને તેના સમાશ્રયથી સાધકને યોગ સાધનામાં નવિન બળ પ્રગટે છે એ આશયથી સ્વાત્મારામજી મહારાજ તેનો આદર કરવા પ્રત્યે દૃઢાભ્યાસી પુરૂષને આ શ્લોકમાં ઉપદેશે છે. કોઇ મહાઇષ્ટ વસ્તુની પ્રાપ્તિમાં તે વસ્તુ કાળ જતાં મળે પ્રાપ્ત થશે એવી શાન્તિપૂર્વક અપ્રાપ્તિના વિચારથી ખેદ ન કરતાં ચિત્તને શાન્ત રાખવો તેને ધૈર્ય કહેવાય છે. આવા પ્રકારનાં ઉત્તમ ધૈર્યથી હરિશ્ચંદ્રાદિ મહાન્ રાજાઓ આ કર્મભૂમિપર વિજય પામ્યા છે તો પછી પરમાર્થમાં આવાં ધૈર્યનો સમાશ્રય કરવામાં આવે તો તેથી સાધકને ઝત્વર લાભ થવા સંભવ છે. દુઃખમાં નહીં તો અભ્યાસની પરિપક્વ દશા થતાં મારાં આખાં જીવનમાં કે જન્માંતરમાં મને યોગ પ્રાપ્તિ અવશ્યમેવ થવાની છે એમ મક્કમ રાખી પ્રતિકૂળ સંજોગોમાં ખેદનો પરિત્યાગ કરી સ્વકર્મ માત્રમાં ઉત્સાહ-પૂર્વક નિરન્તર પ્રવૃત્તિ કર્યા કરવી તેનું નામ ધૈર્ય છે. આવા પ્રકારનાં ધૈર્યને પ્રાપ્ત કરવા યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામ પ્રત્યે દૃઢાભ્યાસી સાધક પુરૂષને પ્રબોધે છે. આ શ્લોકથી અકસ્માત સુખનાં ભોગો-પદાર્થો દ્રવ્યાદિ તમામ નશ્વર છે અર્થાત્ ઝાંઝવાનાં પાણીની જેમ સકળ વિષયો મિથ્યા છે અને વાસ્તવિક એકજ ચૈતન્યરૂપ સ્વયંપ્રકાશ બ્રહ્મ છે તેજ પરમ સત્ય છે તેજ પરમ સત્ય છે એથી વિષયોના અનાદર પૂર્વક એટલે કે સ્વર્ગાદિ ભોગોની ઇચ્છા વિના અખંડ સનાતન પરમ અદ્વૈતપદની પ્રાપ્તિની અ-

[illegible]

[illegible]

[illegible]

( ઉત્તાન કૂર્માસન કહે છે ૧ )

ભાવાર્થઃ—કુક્કુટાસનના બંધનમાં સ્થિત થઈને અર્થાત કુક્કુટાસનને લગાવીને અને બન્ને ભુજાઓથી કન્ધરા-ગ્રીવાને (ડોકને) ભલા પ્રકારે બાંધીને કૂર્મના (કચ્છપના) સમાન ઉત્તાન-સીધો થઈ જાય તો તે ઉત્તાન-કૂર્માસન કહેવાય છે. ॥ ૨૪ ॥

पादांगुष्ठौ तु पाणिभ्यां गृहीत्वा श्रवणावधि ॥
धनुराकर्षणं कुर्याद्धनुरासनमुच्यते ॥ २५ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે ધનુરાસન કહે છે કે,—બન્ને પગના અંગુઠાને હાથોથી પકડી કરીને શ્રવણ (કાન) પર્યન્ત ધનુષના સમાન આકર્ષણ કરે (ખેંચે) તેને ધનુરાસન કહેવાય છે. ॥ ૨૫ ॥

वामोरुमूलार्पितदक्षपादं जानोर्बहिर्वेष्टितवामपादम् ॥
प्रगृह्य तिष्ठेत्परिवर्तिताङ्गः श्रीमत्स्यनाथोदितमासनं स्यात् । २६॥

ભાવાર્થઃ—હવે મત્સ્યેન્દ્રાસનને કહે છે કે, ડાબા સાથળના મૂળમાં દક્ષિણ-જમણા પગને રાખીને અને ઘુંટણથી બહાર વામ-ડાબા પગને હાથથી લપેટીને પકડીને અને પરિવર્તિત અંગ થઈને અર્થાત વામ-ડાબા ભાગથી પીઠની તરફ મુખને કરીને જે આસનમાં સ્થિતિ કરે તે આસન મત્સ્યેન્દ્રનાથનું કથેલું મત્સ્યેન્દ્રાસન કહેવાય છે ॥ ૨૬ ॥

વિવેચન.

ઉક્ત પ્રકારે દક્ષિણ સાથળના મૂળમાં ડાબા પગને રાખીને અને પીઠપર ગયેલા જમણા હાથથી તે પગનું મહણ કરીને અને ડાબા ઘુંટણથી બહાર હાથથી લપેટેલા દક્ષિણ-જમણા પાદને દક્ષિણ પાદનાં જમણા પગનાં ઘુંટણથી બહાર લપેટે અને પછી એને ડાબા હાથથી મહણ કરીને અને દક્ષિણ ભાગથી પીઠની તરફ મુખ કરીને પણ હાથોનો અભ્યાસ કરે અર્થાત આ પણ એક પ્રકારનું મત્સ્યેન્દ્રાસન છે. ॥ ૨૬ ॥

मत्स्येन्द्रपीठं जठरप्रदीप्तिं
प्रचंडरुग्मंडलखंडनास्त्रम् ।
अभ्यासतः कुंडलिनी प्रबोधं
चन्द्रस्थिरत्वं च ददाति पुंसाम् ॥ २७ ॥

ભાવાર્થ:—હવે મત્સ્યેન્દ્રાસનનાં ફળને કહે છે કે, મત્સ્યેન્દ્રાસન જઠરાગ્નિનું દીપન કરે છે, કારણ કે આ આસન પ્રચંડ રોગોના જે સમૂહો છે તેનો નાશ કરવા સારૂં અસ્ત્રરૂપ છે. અને કુંડલિની નામની જે આધાર-શક્તિ છે તેના પ્રબોધને અર્થાત જાગૃતિને અર્થાત નિદ્રાના અભાવને અભ્યાસવડે કરી મત્સ્યેન્દ્રાસન આપે છે અને તાલુના તાળવાંના ઉપરના ભાગમાં સ્થિત જે ચંદ્ર (નિત્ય ઝરે છે] તેની સ્થિરતાને અર્થાત ઝરવાના અભાવને પુરૂષોને આપે છે અર્થાત તે ઝરણને અટકાવી સ્થિર કરે છે.॥ ૨૮॥

प्रसार्य पादौभुविदंडरूपौ
दोर्भ्यां पदाग्रद्वितयंगृहीत्वा ।
जानू परिन्यस्त ललाटदेशो
वसेदिदं पश्चिमतानमाहुः ॥ २८ ॥

ભાવાર્થ:—હવે પશ્ચિમતાનાસનને કહે છે કે, દંડના સમાન રૂપ જેનું છે એવા અને એકત્ર થયા છે ગુલ્ફ જેના એવા બન્ને ચરણોને ભૂમિપર ફેલાવીને અને આકુંચિત (મુકવી) છે તર્જનીઓ જેની એવી બન્ને ભુજાઓથી બન્ને પગના બન્ને આગલા ભાગનું ગ્રહણ કરીને અર્થાત અંગુઠાને આ પ્રકારે પકડીને જેમ ઘુંટણોના નીચલા ભાગની ભૂમિથી ઉપર ન ઉઠે અર્થાત ઉત્પન્ન ન થાય અને જાનુઓ-ઘુંટણોપર રાખેલો છે લલાટ ભાગ-મસ્તક ભાગ જેણે એવો બની કરી જ્યાં પુરૂષ વસે છે તે આસનને પશ્ચિમતાન આસન કહે છે. ॥ ૩૮ ॥

इतिपश्चिमतानमासनाग्र्यं पवनं पश्चिमवाहिनंकरोति ॥
उदयं जठरानलस्यकुर्यादुदरे कार्श्यमरोगतां च पुंसाम् ॥२९॥

ભાવાર્થ:—હવે પશ્ચિમતાનાસનના
છે,—સર્વ આસનોમાં મુખ્ય આ પશ્ચિમતા
સન પ્રાણરૂપ પવનને પશ્ચિમવાહી કરે છે
મ્યા નાડીના માર્ગદ્વારા પ્રાણ ચાલવા લાગે
સન જઠરાગ્નિને ઉત્પન્ન કરે છે અર્થાત્ ક
ઉદરની મધ્યમાં કૃશતાને કરે છે અને પુરૂષોન
નામ રોગનો અભાવ કરે છે. શ્લોકમાં ચકાર
તેથી નાડીઓનાં વહન આદિકની સમતાને સજે

धरामवष्टभ्य करद्वयेन
तत्कूर्परस्थापित नाभिपार्श्वः ॥
उच्चासनो दंडवदुत्थितः स्यात्
मायूरमेतत्प्रवदन्ति पीठम्

ભાવાર્થ:—હવે મયુરાસનને કહે છે કે, બે
કરીને ભૂમિનું અવલંબન કરી અર્થાત્ પહોળા કરે
દોથી ભૂમિને સ્પર્શ કરીને અને બે હાથોના કૂર્પર-
ભુજ અર્થાત્ સંધિભાગ કે જેને અલિબંધ કહેવામાં
છે તેના ઉપર નાભિના બન્ને પડખાના ભાગને સ્થ
કરે અને દંડના સમાન ઉઠીને જે ઉચ્ચાસન થાય છે
આસનને યોગી લોકો માયુર નામ મયૂરાસન કહે છે.

हरति सकल रोगानाशु गुल्मोदरादी-
नभिमवति च दोषानासनं श्रीमयूरम् ॥
बहु कदशनभुक्तं भस्म कुर्यादशेषं
जनयति जठराग्निं जारयेत्कालकूटम्

॥ ૨૧ ॥

ભાવાર્થ:—હવે મયુરાસનના ગુણોને કહે છે કે,—
દમ નામ નાના પ્રકારના ગુલ્મ રોગો, જલોદરાદિ ઉદર
ગો અને પ્લીહા આદિ સર્વ રોગો છે તેનો મયુરાસનથી
શ થાય છે, અને વાત પિત્ત કફજન્ય જે જે પ્રકાર
દોષો નામ વિકારો-રોગો છે તેને

मत्स्येन्द्रपीठं जठरप्रदीप्तिं
प्रचंडरुग्मंडलखंडनास्त्रम् ।
अभ्यासतः कुंडलिनी प्रबोधं
चन्द्रस्थिरत्वं च ददाति पुंसाम् ॥ २७ ॥

ભાવાર્થ:—હવે મત્સ્યેન્દ્રાસનનાં ફળને કહે છે કે, મત્સ્યેન્દ્રાસન જઠરાગ્નિનું દીપન કરે છે, કારણ કે આ આસન પ્રચંડ રોગોના જે સમૂહો છે તેનો નાશ કરવા સારૂં અસ્ત્રરૂપ છે. અને કુંડલિની નામની જે આધાર-શક્તિ છે તેના પ્રબોધને અર્થાત જાગૃતિને અર્થાત નિદ્રાના અભાવને અભ્યાસવડે કરી મત્સ્યેન્દ્રાસન આપે છે અને તાલુના તાળવાંના ઉપરના ભાગમાં સ્થિત જે ચંદ્ર (નિત્ય ઝરે છે] તેની સ્થિરતાને અર્થાત ઝરવાના અભાવને પુરૂષોને આપે છે અર્થાત તે ઝરણને અટકાવી સ્થિર કરે છે.॥ ૨૮ ॥

प्रसार्य पादौ भुवि दंडरूपौ
हस्तौ पदाग्रद्वितयं गृहीत्वा ।
जानू परिन्यस्त ललाटदेशो
वसेदिदं पश्चिमतानमाहुः ॥ २८ ॥

ભાવાર્થ:—હવે પશ્ચિમતાનાસનને કહે છે કે, દંડના સમાન રૂપ જેનું છે એવા અને એકત્ર થયા છે ગુલ્ફ જેના એવા બન્ને ચરણોને ભૂમિપર ફેલાવીને અને આકુંચિત (સુકડી) છે તર્જનીઓ જેની એવી બન્ને ભુજાઓથી બન્ને પગના બન્ને આગલા ભાગનું ગ્રહણ કરીને અર્થાત અંગુઠાને આ પ્રકારે પકડીને જેમ ઘુંટણોના નીચલા ભાગની ભૂમિથી ઉપર ન ઉઠે અર્થાત ઉત્પન્ન ન થાય અને જાનુઓ-ઘુંટણોપર રાખેલો છે ललाट ભાગ-મસ્તક ભાગ જેણે એવો બની કરી જ્યાં પુરૂષ વસે છે તે આસનને પશ્ચિમતાન આસન કહે છે. ॥ ૩૮ ॥

इतिपश्चिमतानमासनाख्यं पवनं पश्चिमवाहिनंकरोति ॥

उदयं जठरानलस्यकुर्यादुदरे कार्श्यमरोगतां च पुंसाम् ॥२९॥

ભાવાર્થ:—હવે પશ્ચિમતાનાસનનું કહેવાને કહે છે,—સર્વ આસનોમાં મુખ્ય આ પશ્ચિમતાન નામક આસન પ્રાણરૂપ પવનને પશ્ચિમવાહી કરે છે અર્થાત્ સુષુમ્ણા નાડીના માર્ગદ્વારા પ્રાણ ચાલવા લાગે છે. આ આસન જઠરાગ્નિને ઉત્પન્ન કરે છે અર્થાત વધારે છે અને ઉદરની મધ્યમાં કૃશતાને કરે છે અને પુરુષોની અરોગતા નામ રોગનો અભાવ કરે છે. મહોટામાં મહોટા પાપ છે તેથી નાડીઓનાં બંધન આદિકની સમતાને કરે છે. ॥ ૨૯ ॥

धराधरतुल्य कठूदेन
तत्पूर्वरूपादिव नाभिपार्श्वः ॥
उद्यामनो दंडवदुत्थितः स्यात्
माधूरंधरन्धरदलि पीठम् ॥ ३० ॥

ભાવાર્થ:—હવે મયૂરાસનને કહે છે, બે હાથોવડે કરીને ભૂમિનું અવલંબન કરી અર્થાત્ પહોંચા કરેલા હાથોથી ભૂમિને સ્પર્શ કરીને અને બે હાથોના કૂર્પર—નામ કૂર્પર અર્થાત્ કુહિનામ કે જેને મણિબંધ કહેવામાં આવે છે તેના ઉપર નાભિના બન્ને પડખાના ભાગને સ્થાપિત કરે અને દંડના સમાન ઉઠીને જે ઉચ્ચાસન થાય છે તે આસનને યોગી લોકો મયૂર નામ મયૂરાસન કહે છે. ૩૦

हरति सकल रोगानाशु गुल्मोदरार्शो-
नभिभवति च दोषानासनं भीमपूरम् ॥
वहु कदशनभुक्तं भस्म कुर्यादशेषं
जनयति जठराग्निं जारयेत्कालकूटम् ॥ ३१ ॥

ભાવાર્થ:—હવે મયૂરાસનના ગુણોને કહે છે કે,—ગુલ્મ નામ નાના પ્રકારના ગુલ્મ રોગો, જઠરાદિ ઉદર રોગો અને પ્લીહા આદિ સર્વ રોગો છે તેનો મયૂરાસનથી નાશ થાય છે, અને વાત પિત્ત કફજન્ય જે જે પ્રકારના રોગો નામ વિકારો-રોગો છે તેને તમામને ભીમપૂરાસન

હરે છે. જો અધિક ભોજન થયું હોય, અપથ્ય કે મલીન ભોજન થયું હોય, તો એ સકળ જમેલાં ભોજનની મયુરાસન છે તે અચેત ભસ્મ કરે છે. વળી મયુરાસન જઠરાગ્નિની અભિવૃદ્ધિ કરે છે અર્થાત્ ભૂખ લગાડે છે અને કાલકૂટ જેવાં મહાવિષને પણ જો ખાવામાં આવ્યું હોય તો પાચન કરે છે અર્થાત તે વિષને પણ જીર્ણ કરે છે અર્થાત્ વિષના સમાન અપકાર કરનારાં વિષય અન્નને પણ મયુરાસન પચાવી દે છે. ॥ ૩૧ ॥

उत्तानं शववद्भूमौ शयनं तच्छवासनम् ॥
शवासनं श्रांतिहरं चित्तविश्रान्तिकारकम् ॥ ३२ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે સ્વાત્મારામજી યોગી શવાસન અને તેનાં ફળને કહે છે કે, શવ નામ મૃત-મુડદાની સમાન ભૂમિપર પીઠને લગાવીને ઉત્તાન-સીધા સુવાની-નિદ્રા કરવા-ની જેમ અર્થાત ચતાપાટ પડી નિદ્રા લેવાની જેમ શવાસન કહે છે. ( તાત્પર્ય એકે— મૃતની જેમ ભૂમિપર ઉત્તાન સીધા સુવું તેને શવાસન કહે છે. આ શવાસન હઠયોગના પરિશ્રમને હરનારૂં છે અને ચિત્તની વિશ્રાન્તિને કરનારૂં છે અર્થાત આથી કરી ચિત્ત સ્થિર બની જાય છે ॥ ૩૨ ॥

चातुरशीत्यासनानि शिवेन कथितानि च ॥
तेभ्यश्चतुष्कमादाय सारभूतं ब्रवीम्यहम् ॥ ३३ ॥

ભાવાર્થ—હવે ચાર આસનોની શ્રેષ્ઠતાનું વર્ણન કરે છે કે, શિવજીએ ચોરાશી લાખ આસન કહ્યાં છે અને ચ કારનો પાઠ છે તેથી તે તે આસનોનાં લક્ષણો પણ તેટલીજ સંખ્યામાં છે. યોગીવર્ય ગોરક્ષનાથે કહ્યું છે કે, आसनानि च तावंति यावंत्यो जीवजातयः। एतेषामखिलान्भेदान् विजानाति महेश्वरः ॥ चतुरशीतिलक्षाणि एकैकं समुदाहृतं। ततः शिवेन पीठानां षोडशोनं शतं कृतं ' જેટલી જીવોની જાતિ છે તેટલાંજ આસનો છે અને આ આસનોના

[illegible] કોરોને શ્રી શિવભૂતિ આચાર્યે કે જેમાં પણ કેટલા દોષ-દૂષણ રહ્યાં છે તેથી શિવભૂતિએ દોષાકરી આસનજ કર્યો કે જેમાં કેટલા આસનો જે જે છે તેમાંને જાણે અને તેમાં પણ કેવાથી ઉત્તમ થાય આસનો કે તેને હું કહું છું કેમ પ્રતિજ્ઞા કરે છે કે—શ્રી શિવભૂતિએ દોષરહી આસનો કહ્યાં છે તેમાંથી આવશ્યક જેવાં ઉત્તમ આસનોને હું કહું છું. ॥ ૩૩ ॥

सिद्धं पद्मं तथा सिंहं भद्रं चेति चतुष्टयम् ॥
श्रेष्ठं तथापि च सुखे सिद्धासनं सदा ॥ ३४ ॥

ભાવાર્થ.—સિદ્ધાસન, પદ્માસન, સિંહાસન, અને ભદ્રાસન એ ચાર આસનો ઉત્તમોત્તમ છે તથાપિ જે યોગી પુરૂષ છે તે સર્વદા સિદ્ધાસનમાં બેસે.

## વિવેચન.

આ પ્રકારમાં યોગિક આસન ઇત્યાદિકોમાંથી મુખ્ય ઉત્તમ ચાર આસનોનાં નામ આપવા સાથે કોઈકોઈને બેસવા કેમ કેવું કેવાથી ઉત્તમ છે તે સિદ્ધાસન કેમ કહ્યું કેમ આસનનો ક્રમોત્તમ-કહીએ ॥

योनिस्थानकपार्ष्णिपीडनतो मेढ्रोपरि न्यस्तकं
संमेढ्रादनुपश्चिमोदयदृढं कृत्वा दृढं विन्यसेत्
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्येद्भ्रुवोरन्तरं
ह्येतन्मोक्षकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ॥३५॥

ભાવાર્થ.—હવે ચાર આસનોમાં ઉત્તમ પ્રકારનું આસન જે સિદ્ધાસન છે તેનું સ્વરૂપ યોગિન્દ્ર ભગવાન કહે છે કે,—

ગુદા અને લિંગ ઇન્દ્રિયનો મધ્ય ભાગ જે યોનિસ્થાન છે તે ઠામે નામ—રાખી પગનું મૂળ ( એડી ) મિલાવીને અને બીજા જમણા પગને દૃઢ રીતિથી લિંગ ઇન્દ્રિયપર રાખે અને હૃદયના કપીલ ભાગમાં દૃઢ નામ દાઢી ને કહ્યા પ્રકારે સ્થિર કરી અર્થાત દાઢી અને હૃદયના મધ્યમાં કેટલા અંતર રાખી કહ્યા પ્રકારેથી નિશ્ચલ કે-નિશ્ચલ થઈ રોકી છે ઇન્દ્રિયો જેને એવો સ્થાણુ નામ નિશ્ચલ

યોગી પુરૂષ પોતાની અચળ નાક ઉપરસ દૃષ્ટિથી ભ્રકુટિના મધ્ય ભાગને દેખતો રહે. આ મોક્ષના કપાટ નામ દ્વારના અવરોધનું મોચન કરનાર ઉત્તમ આસન છે અને યોગી લોકો તેને સિદ્ધાસન કહે છે. અર્થાત જે સિદ્ધ યોગીઓ છે તે આ આસનપર બેસે છે. ॥૩૫॥

मेढ्रादुपरि विन्यस्य सव्यं गुल्फं तथोपरि ॥
गुल्फान्तरं च निक्षिप्य सिद्धासनमिदं भवेत् ॥ ३६ ॥

ભાવાર્થ — લિંગેન્દ્રિયના ઉપરના ભાગમાં વામ ગુલ્ફને રાખીને અને તથા પ્રકારે સવ્ય (વામ) ડાબા પગ ઉપર દક્ષિણ ગુલ્ફ સ્થાપી કરી બેસે તો તેને પણ સિદ્ધાસન કહેવાય છે. ॥ ૩૬ ॥

## વિવેચન.

મહાયોગનાથ સકલ સિદ્ધાસનનું સ્વરૂપ કહી હવે અન્ય સંમત સિદ્ધાસનને જુદીજુદા શ્લોકમાં કહેવાય છે. ॥ ૩૬ ॥

एतत्सिद्धासनं प्राहुरन्ये वज्रासनं विदुः ॥
मुक्तासनं वदन्त्येके प्राहुर्गुप्तासनं परे ॥ ३७ ॥

ભાવાર્થ — આ આસનને કોઈ સિદ્ધાસન કહે છે અને કોઈ વજ્રાસન પણ કહે છે. કોઈક એને મુક્તાસન કહે છે અને કોઈક ગુપ્તાસન પણ કહે છે. ॥ ૩૭ ॥

## વિવેચન.

ઉપર પ્રકારનાં સ્વરૂપ વાળાંથી એક જ સિદ્ધાસન જાણવું જોઈએ છે પરન્તુ જે જે કોઈનું કરેલું કોઈ કોઈ આસન વગેરેમાં તફાવત છે તેથી છે. સિદ્ધાસનના જુદા પ્રકારે કે જાણે પુરૂષ છે તે તેના કોઈનું આ પ્રકારે કથન કરે છે કે, જેમાં વામ પગની પગ્નિને લિંગના સ્થાનપર સ્થાપીને અને દક્ષિણ પગની-પગની પાર્ષ્ણિને ઉપરાંત લિંગ ઉપર સ્થાપીને સ્થિર કરે તેને સિદ્ધ પદ કહેવાય છે. અને કોઈ એ લિંગના સ્થાનમાં અને દક્ષિણ-પગની પગની પાર્ષ્ણિને લિંગપર સ્થાપીને સ્થિર કરે તેને વજ્રાસન પણ કહે છે, અર્થાત્ સિદ્ધાસન અને વજ્રાસનમાં ભેદ નથી અને અને વજ્રાસન અને ગુપ્તાસન પણની બાબતમાં કોઈક કોઈક લોકોએ જે લિંગના સ્થાનમાં તેને સ્થાપીને સ્થિર કરે છે તેને મુક્તાસન કહે છે અને અને ગુપ્તાસન કહેવાય છે

મિલાવેલો અને એડીઓને લિંગથી ઉપર રાખીને સ્થિતિ કરે તેને સુખાસન કહેવામાં આવે છે. ॥ ૨૭ ॥

यमेष्विव मिताहारोऽहिंसा नियमेष्विव ॥
मुख्यं सर्वासनेष्वेकं सिद्धाः सिद्धासनं विदुः ॥ ३८ ॥

ભાવાર્થ—જેમ દશ પ્રકારના યમોમાં પ્રમિત ભોજન એટલે મિતાહાર એ મુખ્ય યમ છે અને નિયમોમાં અહિંસા મુખ્ય છે તેમ સંપૂર્ણ આસનોમાં પણ સિદ્ધાસન સિદ્ધોએ મુખ્ય કહ્યું છે.

## विवेचन.

હવે સાત શ્લોકથી યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી સિદ્ધાસનની પ્રશંસા કરે છે, જેમ દશ પ્રકારના યમોમાં મુખ્ય નિયમ મિતાહારનો છે, અને યમોમાં મુખ્ય અહિંસા છે તેમ આસનોમાં પણ મુખ્ય આસન સિદ્ધાસન કહેવાય છે. પ્રમિત ભોજન એટલે મિતાહાર અર્થાત् सुस्निग्धमधुराहारः ભલા પ્રકારે સ્નિગ્ધ ( ચિકણ ) અને મધુર ત્રિભેરે રસવાળું જે ભોજન છે તેને મિતાહાર કહેવાય છે. ॥ ૩૮ ॥

चतुरशीति पीठेषु सिद्धमेव सदाभ्यसेत् ॥
द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधनम् ॥ ३९ ॥

ભાવાર્થ—યોગનાં જે મુખ્ય શિવજીએ સેવેલાં ચોરાશી આસનો છે તેમાં યોગીએ સદાકાલ સિદ્ધાસનનો અભ્યાસ કરવો કારણ કે આ આસન છે તે અંતેર હજાર નાડીઓના મળને શોધન કરનારૂં છે. ॥ ૩૯ ॥

## विवेचन.

આપણા શરીરમાં જે બેતિર હજાર નાડીઓ છે તે પ્રત્યેકમાં અનેક પ્રકારના રસ વિકારથી જૂનો મળ-મેલ જામી ગયો હોય છે અને તે મળથી અનેક પ્રકારના વ્યાધિઓ જન્મ પામે છે પરન્તુ જેઓ સદાકાલ સિદ્ધાસનના અભ્યાસીઓ છે તેઓને તો તેઓની પ્રત્યેક નાડીઓમાંથી તમામ કચરો નીકળી જાય છે જેથી કોઇ પણ જાતના શારીરિક વ્યાધિના તેઓ ભોગ બના નથી અર્થાત્ સિદ્ધાસન છે તે શરીરના ભીતર કેહાની નાડીઓને સાફ રાખનારૂં હોવાથી વિશેષે કરી પર-

વસ્તુના ઇચ્છનારા યોગીઓએ તો તેને દિન પ્રતિ દિન નિયમપૂર્વક સેવવા યોગ્યજ છે અને બીજાઓ સેવે તો તેઓને કેટલાક આરોગ્યતાના સામાન્ય લાભો સ્વલ્પવારમાં થાય છે. સર્વ પ્રકારે આ આસન પ્રત્યેક મનુષ્યને આરોગ્ય આપનારૂં છે તેથી તેનું સેવન કરવા યોગ્ય છે. આ પ્રમાણે સર્વ આસનોમાં સિદ્ધાસનનું પરમ ઉચ્ચ માહાત્મ્ય મહાનુભાવ યોગિન્દ્ર સ્વાત્મારામજી સાધક વર્ગ પ્રતિ દર્શાવે છે અર્થાત્ પ્રત્યેક અધિકારી મનુષ્યને હઠયોગમાં તો વિશેષે કરી તેનેજ સેવવા ઉપદેશે છે. યોગ એ એક એવા પ્રકારની વિદ્યા છે કે જેની પ્રાપ્તિમાં પ્રથમ તો શારિરિક આરોગ્યતાની જરૂર રહે છે જેથી યોગનાં જે જે સાધનો છે તે તમામ શરીરનાં પણ ઉપકારક છે અને આયુર્વેદથી પ્રગટતા લાભોની ફક્ત યોગાનુસાર વર્તન રાખવાથી પણ પ્રાપ્તિ થાય છે જેથી વ્યવહારમાં કે પરમાર્થમાં ગુરૂમુખદ્વારા વિધિઓનું યથાર્થ શ્રવણ કરી યોગ સાધન કરવાની પ્રત્યેક મનુષ્યને જરૂર છે. યોગવિદ્યાના પ્રભાવથી વ્યવહારમાં દીર્ઘાયુષી, નિરોગી, યશસ્વી, પુરૂષાર્થી અને સદ્ગુણી થઇ શકાય છે અને પરમાર્થમાં તો યોગદ્વારા બ્રહ્મવિદ્યાની પ્રાપ્તિથી આત્મજ્ઞાન થાય છે અને તેવાં આત્મજ્ઞાનદ્વારા નિત્યાનંદ સ્વરૂપે કરી અવસ્થિતિ થાય છે અર્થાત મોક્ષની પ્રાપ્તિ થાય છે. શ્રુતિ પણ કહે છે કે **ઋતે જ્ઞાનાન્ન મુક્તિઃ** જ્ઞાન વિના મુક્તિ નથી તો તેવું ઉચ્ચ પ્રકારનું જ્ઞાન કામાદિ દોષોનો પરાજય કરી ચિત્તવૃત્તિની સ્થિરતા થવાથી સંભવે છે જેથી ચિત્તવૃત્તિના નિરોધરૂપ યોગ સાધનાની પ્રત્યેક મુમુક્ષુને જરૂર તો હોવજ છે, ચિત્તવૃત્તિને તાબે કરવાના અનેક માર્ગ હોય છે અને અધિકારપરત્વે તે તે માર્ગમાં મુમુક્ષુએ પ્રવેશ કરવો પડે છે. જેઓનાં અન્તઃકરણોમાં રાગદ્વેષાદિ દોષોનો અભાવ હોય છે અને જેઓ સદાય સત્વસંપત્તિમાન હોય છે તેઓને તો પરબારો શ્રવણાદિ સાધનોદ્વારા જ્ઞાનની ઉત્તરોત્તર ભૂમિકામાં ઉત્કર્ષ થતાં આત્મસાક્ષાત્કારરૂપ લાભ કેવળ જ્ઞાનયોગથી પ્રાપ્ત થાય છે. સામાન્ય રીતે પ્રત્યેક મનુષ્યમાં કામાદિ વિકારોનું સામ્રાજ્ય પ્રવર્તતું હોવાથી તેઓને તો સદાકાળ દૃઢાભ્યાસ કરી રાજયોગમાં અધિકાર પ્રાપ્ત કરી પછીજ જ્ઞાનયોગનો સમાશ્રય કરવાથી ઉન્નતિ થવા સંભવ છે. શ્રીશંકરાચાર્યે જ્ઞાનરૂપ રાજયોગની પ્રાપ્તિમાં પણ જેઓનામાં અન્તઃકરણમાં રાગદ્વેષાદિના અંશોના ભાવથી મનની અપવિત્રતાનો ભાવ હોય છે તેઓને તો **કિંચિત્ પક્વ કષાયાણાં હઠયોગેન સંયુતઃ** એ શબ્દોથી હઠયોગદ્વારા રાજયોગમાં અધિકાર કહ્યો છે અને રાજયોગદ્વારા શ્રવણાદિ સા-

અનુરૂપ જ્ઞાનયોગદ્વારા કેવળ મહાવાક્યના વિચારદ્વારા ઇષ્ટ વસ્તુની પ્રાપ્તિ થાય છે એમ કહ્યું પણ છે. જેઓ ઉત્તમ અધિકારી છે તેઓ જેમ શ્રીશંકરે કેવળ મહાવાક્ય વિચાર અર્થાત્ જ્ઞાનયોગથીજ મોક્ષ થાય છે એમ કહ્યું છે. આ રીતે એક ચિત્તવૃત્તિને વશમાં રાખવા વાસ્તે હઠયોગ, ભક્તિયોગ, કર્મયોગ, રાજયોગ અને જ્ઞાનયોગરૂપ યોગરૂપ દંડ છે. અધિકારપરત્વે અનુકૂળ સાધનથી ચિત્તનો જય કરવાનો મુખ્ય હેતુ છે. પ્રાણોનો જય કરવાથી મનનો જય થાય છે એ યોગ શાસ્ત્રની એક મર્યાદા છે અને તેનો અધિકાર બહુ વિશેષ જ્ઞાનના શુદ્ધોને હોય છે કારણ કે વિશેષ સંખ્યા અંતઃકરણમાં રાગાદિદોષવાળીજ છે અને જ્ઞાનથીજ મનનો જય થાય છે તો પ્રાણાદિ તો યોગેજ વશ કર્યા હોવાથી પરમાર્થ તત્ત્વમસિ આદિ વાક્યોના વિચારદ્વારા જ્ઞાનની ભૂમિકાઓના અવધિને પામતાં પરમપદારોહણ થાય છે અને આવો અધિકાર ઉત્તમ અધિકારીને હોય છે જેથી યોગ અને વેદાન્તમાં સાધનોના અનેક ભેદોને લઇને જાણે વિરોધનાં દર્શન થાય પરન્તુ સૂક્ષ્મદૃષ્ટિથી જોતાં ઉભયનું પ્રયોજન અધિકાર પ્રમાણે મોક્ષમાં છે. વેદાન્ત એ યોગની વિદ્યાનો વિભાગ છે અર્થાત્ સર્વ દર્શનોની અવધિ વેદાન્તમાં છે જેથી ઉત્તરોત્તર સ્વાધિકાર મુજબ દર્શનોમાં પ્રવૃત્તિ કરી છેવટ વેદાન્તજન્ય આત્મજ્ઞાનદ્વારાજ કેવલાદ્વૈત તત્ત્વની પ્રાપ્તિ થઇ શકે છે જેથી આ સ્થળમાં કોઇ પણ દર્શનનું મૂળ રહસ્ય ખંડિત કરવા પ્રયત્ન નથી અર્થાત્ સાધન ભેદો હોય તેથી સાધ્ય ભેદની સિદ્ધિ નથી. સર્વ શાસ્ત્રોનું અભેદનાં તાત્પર્ય છે. તે તાત્પર્ય ઉત્તમ અધિકારીને વેદાન્ત વિચારદ્વારા તુરતમાંજ હસ્તગત કરાવેલું છે જેથી અધિકાર પ્રતિ દૃષ્ટિ કરતાં યોગશાસ્ત્ર એ સામાન્ય રીતે મોક્ષમાર્ગનું બારણું છે. આવા પ્રકારનો યોગનો ઉપયોગરૂપ સંસ્કાર સ્વયમેવ થતો હોવાથી તેનાં પ્રત્યેક રહસ્યનું ઉપદર્શન કરાવવું ઉચિત ધારી યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી આ શ્લોકમાં સર્વ આસનોરૂપ સાધનોમાં મુખ્ય સાધન જે સિદ્ધાસન છે તેના ભેદોનો આરંભ કરી તેની સર્વોત્તમતા દર્શાવે છે જેથી યોગ પક્ષમાં એ આસનનો સૌથી ઉત્તમતારૂપે સ્વીકાર છે એટલુંજ નહીં પણ ઇતર પક્ષમાં પણ એ આસનની એટલી ઉત્તમતા છે એમ કહી શકાય તેમ ન હોવાથી સામાન્ય રીતે સર્વ આસનોમાં સિદ્ધાસનની ઉચ્ચતા છે એમ દાખવાસી પ્રત્યે દર્શાવી તેને તેનો સમાદર કરવા સદુપદેશ કરવામાં આવ્યો છે તે યથાર્થ છે. ઇત્યલમ્ ॥ ૩૮ ॥

आत्मध्यायी मिताहारी यावद्वा दशवत्सरम् ॥
सदा सिद्धासनाभ्यासाद्योगी निष्पत्तिमाप्नुयात् ॥ ४०॥

ભાવાર્થઃ—આત્માનું ધ્યાન કરનારો, મિતાહારવાળો, પુરૂષ દશ વર્ષ પર્યન્ત સિદ્ધાસનનો સદાકાળ અભ્યાસ કરે તેથી તે પુરૂષ યોગની સિદ્ધિઓને પામે છે. ॥ ૪૦ ॥

## विवेचन.

યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી આ શ્લોકમાં સિદ્ધાસનના અભ્યાસીને યોગીને યોગપ્રાપ્તિ થાય છે એમ કહે છે. દશ વર્ષમાં આ આસન યોગ વસ્તુને હસ્તગત કરે છે એવો ભાવ છે. " यावद्दशवा-रणे " એમ શ્લોકમાં અવ્યયીભાવ સમાસ છે. તાત્પર્ય એ છે કે-યોગના બીજા અભ્યાસ વિના અર્થાત્ અન્ય યોગોના વિના કેવળ સિદ્ધાસનના અભ્યાસથી અભ્યાસી મનુષ્ય યોગની સિદ્ધિને પામે છે.

किमन्यैर्बहुभिः पीठैः सिद्धे सिद्धासने सति ॥
प्राणानिले सावधाने बद्धे केवलकुंभके ॥ ४१ ॥

ભાવાર્થઃ—જ્યારે સિદ્ધાસન સિદ્ધ થાય છે ત્યારે બીજાં બહુ પ્રકારનાં આસનોનું શું પ્રયોજન છે અર્થાત્ કાંઇ પણ નથી અને આ સિદ્ધાસનથી જ્યારે, સાવધાન પ્રાણ વાયુઓ કેવળકુંભક પ્રાણાયામમાં રૂંધાય છે ત્યારે સિદ્ધાસન સિવાયનાં બીજાં સાધનો નિષ્પ્રયોજન થાય છે. ૪૧

उत्पद्यते निरायासात्स्वयमेवोन्मनी कला ॥
तथैकस्मिन्नेव दृढे सिद्धे सिद्धासने सति ॥
बंधत्रयमनायासात्स्वयमेवोपजायते ॥ ४२ ॥

ભાવાર્થઃ—જ્યારે આ એકજ સિદ્ધાસન દૃઢ થાય છે અને સિદ્ધ થાય છે ત્યારે આયાસ વિના ઉન્મની કળા પોતાની મેળેજ પ્રગટ થાય છે અને હઠવિદ્યાના સાધનો રૂપ મૂલબંધાદિ જે બંધત્રય છે તે પણ અનાયાસે ઉત્પન્ન પામે છે. ॥ ૪૨ ॥

## विवेचन.

આ સિદ્ધાસનના પ્રભાવથીજ ચન્દ્રમાની કળાના સમાન ઉન્મની કળા પરિશ્રમ વિના ઉત્પન્ન પામે છે અને તે પ્રકારે એક દક્ષ સિદ્ધાસનની સિદ્ધિ થવાથી મૂલબંધ, ઉડ્ડિયાનબંધ, અને જાલંધરબંધ રૂપ ત્રણ બંધ ■ તે અર્થના સ્વયં સાધ્ય થાય છે અર્થાત્ એક માત્રથી સિદ્ધને બરાબર દબાવીને ગુદાનો સંકોચ કરવો ઇત્યાદિ વચનોથી જે મૂલબંધ આદિમાં પરિશ્રમ કહ્યો છે તે પરિશ્રમ વિના કેવળ સિદ્ધ કરેલાં સિદ્ધાસન માત્રથીજ ઉક્ત બંધત્રયની સિદ્ધિ થાય છે, 'पार्ष्णिं आर्मेण संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदम्' એ મૂલબંધના પરિશ્રમનું વચન છે. ॥ ૪૨ ॥

नासनं सिद्धसदृशं न कुंभः केवलोपमः ।
न खेचरीसमा मुद्रा न नादसदृशो लयः ॥ ४३ ॥

ભાવાર્થ—સિદ્ધાસન સમાન આસન નથી, કુંભકસમાન પ્રાણાયામ નથી, ખેચરી સમાન મુદ્રા નથી અને નાદ સમાન લય નથી. ॥ ૪૩ ॥

## विवेचन.

આ શ્લોકમાં ઉપરોક્તમાં પ્રત્યેક અંગોમાં જે ઉચ્ચ અંગ છે તેનું યોગિક અભ્યાસ દ્વારા પ્રાપ્ત મહત્ત્વ દર્શાવે છે કે-સર્વ આસનોમાં મુખ્ય સિદ્ધાસન છે, સર્વ પ્રાણાયામોમાં કુંભક પ્રાણાયામ ઉત્તમ છે, સર્વ મુદ્રાઓમાં ઉત્તમ મુદ્રા તો ખેચરી છે અને અંતમાં લયના સર્વ હેતુઓમાં નાદ સમાન બીજો કોઈ હેતુ નથી. ॥ ૪૩ ॥

॥ अथ पद्मासनम् ॥

वामोरुपरि दक्षिणं च चरणं संस्थाप्य वामं तथा
दक्षोरुपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढम् ॥
अंगुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकये ।
देदृप्यापिविनाशकारि यमिनां पद्मासनं प्रोच्यते ॥४४॥

ભાવાર્થ—ડાબા સાથળ ઉપર જીમણા પગને બરાબર સ્થાપિત કરીને અને તેજ પ્રકારે જીમણા પગને જમણાં સાથળ ઉપર બરાબર સ્થાપિત કરીને અને

પીઠના ભાગથી જે વિધિ તેથી ઉભય હાથોથી દ્રઢ રીતે બન્ને પગના અંગુઠાઓને પકડીને અર્થાત્ પીઠપર કરેલા જમણા હાથથી ડાબાં સાથળપર સ્થિત જમણા ચરણના અંગુઠાને પકડીને અને પીઠપર ગયેલા ડાબા હાથથી જમણાં સાથળપર સ્થિત ડાબાં ચરણના અંગુઠાને બરાબર પકડીને અને હૃદયના સમીપ ચાર આંગળ છેટે દાઢી રાખીને પોતાની નાસિકાના અગ્ર ભાગને દેખતા રહેવું અર્થાત્ આવા પ્રકારની સ્થિતિ જેમાં હોય છે તે યોગીઓની સંપૂર્ણ વ્યાધિઓનું નાશક-વિનાશ કારક પદ્માસન સિદ્ધોએ કહ્યું છે અર્થાત્ આ આસન લગાવવાથી સંપૂર્ણ-સકળ વ્યાધિઓ નાશ પામે છે. ॥ ૪૪ ॥

उत्तानौ चरणौ कृत्वा उरुसंस्थौ प्रयत्नतः ॥
ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी कृत्वा ततो दृशौ ॥ ४५ ॥

ભાવાર્થ—ઉરૂ સાથે પ્રયત્નથી ઉત્તાન ચરણો કરીને લગાવીને અને ઉરૂ મધ્યમાં તથાપ્રકારે ઉત્તાન હાથો કરીને લગાવીને ત્યાર પછી દૃષ્ટિને-( આગળ સંબંધ છે.)૪૫

## વિવેચન.

હવે મત્સ્યેન્દ્ર નાથે કહેલાં પદ્માસનને યોગિન્દ્ર ભગવાન કહે છે કે-ઉત્તાન ચરણોને મહા પ્રયત્નથી સાથળ પર સ્થિત કરીને અર્થાત સાથળ પર લાગેલાં છે પૃષ્ટ ભાગ ( તળીયાં ) જેના એવા ચરણોને ઉત્તમ પ્રયત્નથી જાંઘપર સ્થિત કરીને અને જાંઘોના મધ્યમ પ્રદેશમાં ઉત્તાન (સીધા) હાથોને રાખીને ( તાત્પર્ય એ છે કે-સાથળો પર સ્થિત જે ઉભય ચરણોની બે એડીઓમાં લગાવેલો છે પૃષ્ટ ભાગ જેનો એવા વામ હસ્તને સીધો કરીને અને એના પર દક્ષિણ એડીને સીધી કરીને અને પાછી દૃષ્ટિ ( નેત્રોને ૪૫

नासाग्रे विन्यसेद्राजदंतमूले तु जिह्वया ॥
उत्तंभ्य चिबुकं वक्षस्युत्थाप्य पवनं शनैः ॥ ४६ ॥

ભાવાર્થ—અને રાજદંત ( દાઢ ) નાં મૂળને જીભથી ઝંભાવીને અને દાઢીને વક્ષ સ્થલપર રાખીને હળવે હળવે

[illegible] ૮ ૪૨૮

## વિવેચન.

[illegible] ) [illegible] ) [illegible] [illegible] [illegible]

વિદ્યાના પાત્ર હોતા નથી તેઓને તો અર્થાત્ તેવા મૂર્ખ લોકોને તો પદ્માસન મહા પ્રયત્ને પણ સિદ્ધ થવું અશક્ય છે. ॥ ૪૭ ॥

कृत्वा संपुटितौ करौ दृढतरं बद्धा तु पद्मासनं ।
गाढं वक्षसि संनिधाय चिबुकं ध्यायंश्च तच्चेतसि ॥
वारंवार मपान मूर्ध्वमनिलं प्रोत्सारयन्पूरितं ।
न्यंचन्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावान्नरः ॥ ४८ ॥

ભાવાર્થ—બન્ને હાથનો સંપુટ કરીને અને દ્રઢતાથી પદ્માસન વાળીને દ્રઢતાથી દાઢીને વક્ષ સ્થલની સમીપમાં લાવીને તત્ નામ ઇષ્ટ તત્ત્વનું ચિત્તમાં ધ્યાન ધરતો વારંવાર અપાન વાયુને ઉર્ધ્વ અને પૂરિત કરેલા પ્રાણ વાયુને નીચે કરતો યોગી પુરૂષ આધારશક્તિના પ્રભાવથી ઉત્તમ જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરે છે. ॥ ૪૮ ॥

## विवेचन.

આ પદ્માસન મોટા યોગીઓને સંમત છે એ વાતને સ્પષ્ટ કરનારા પ્રથકાર યોગિન્દ્ર સ્વાત્મારામજી પદ્માસનના સંબંધમાં અન્ય પણ કથનને કરે છે કે, બન્ને હાથને સંપુટિત કરીને ઉત્સંગ—ખોળામાં સ્થિત કરીને અને દ્રઢ રીતિથી પદ્માસનને બાંધીને અને દાઢીને દ્રઢરીતિથી વક્ષસ્થલમાં સમીપ કરીને ( દાઢીના અને વક્ષસ્થળમાં ચાર આંગળ અંતરનું યોગીઓએ અર્થાત્ યોગસંપ્રદાયના શિષ્ટજનોએ માપ કહ્યુંછે ) અર્થાત્ પૂર્વોક્ત પ્રકારથી જલંધરબંધને કરીને પોતાના ઇષ્ટ દેવનું કે ગુરૂનું ચિત્તમાં વારવાર ધ્યાન કરતો યોગી અપાનવાયુને ઉપરથી ચઢાવતો ચઢાવતો અને પૂરિત કરેલા અર્થાત્ પુરક પ્રાણાયામથી અંતર્ધારણ કરેલા પ્રાણવાયુનું નીચે ગમન કરતો કરતો અર્થાત્ પ્રાણ અને અપાનની એકતાને કરતો કરતો મનુષ્ય શક્તિના ( આધાર શક્તિ કુંડલિનીના) પ્રભાવથી સર્વોત્તમ જ્ઞાનને પ્રાપ્ત કરે છે અર્થાત્ પ્રાણ અપાનની એકતા થવાથી કુંડલિનીનો બોધ ( પ્રકાશ ) થાય છે અને કુંડલિનીનો બોધ થવાથી સુષુમ્ણાના માર્ગથી પ્રાણ બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રાપ્ત થઇ જાય છે અને પ્રાણ ત્યાં જાય છે તેથી ચિત્તની સ્થિરતા થઇ જાય છે અને ચિત્તની સ્થિરતા થાય છે તેથી સંયમથી આત્માનો સાક્ષાત્કાર થાય છે અર્થાત્ આત્મજ્ઞાન થાય છે. શ્લોકમાં તત્ છે ત્યાં સ્વસ્વ ઇષ્ટદેવના કે ગુરૂને સમજવા, કારણ ગીતામાં ભગવાને પણ કહ્યું છે

૪ ' ઓંતત્સદિતિ નિર્દેશો બ્રહ્મણ સ્ત્રિવિધઃ સ્મૃતઃ ઓં તત્ સત્ એ ત્રણ પ્રકારનો બ્રહ્મનો નિર્દેશ (૩૧) છે. ॥ ૪૮ ॥

पद्मासने स्थितो योगी नाडीद्वारेण पूरितम् ॥
वायुं धारये यस्तु स मुक्तो नात्र संशयः ॥ ४९ ॥

ભાવાર્થ—પદ્માસનમાં સ્થિતિ કરનારો યોગનો અભ્યાસી પુરૂષ નાડીના દ્વારા પૂરિત અર્થાત્ પૂરકથી અંતર્ગત (મધ્યમાં) કરેલા વાયુને સુષુમ્ણાના માર્ગદ્વારા મસ્તક પર્યન્ત-મુધી પહોંચાડીને સ્થિર કરે તો તે પુરૂષ મુક્ત થાય છે-છે એમાં સંશય નથી. ॥ ૪૯ ॥

अथ सिंहासनम् ।

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्या पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥
दक्षिणे सव्यगुल्फं तु दक्षगुल्फं तु सव्यके ॥ ५० ॥

ભાવાર્થઃ—અંડકોશની નીચે સીવની નામ નાડીની બન્ને બાજુઓમાં ગુલ્ફોને લગાવે અને દક્ષિણ બાજુમાં વામ ગુલ્ફને અને વામ બાજુમાં દક્ષિણ ગુલ્ફને લગાવે, (સંબંધ) આગળ છે. ॥ ૫૦ ॥

हस्तौ तु जान्वोः संस्थाप्य स्वांगुलीः संप्रसार्य च ॥
व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः ॥ ५१ ॥

ભાવાર્થઃ—ઘૂંટણોના ઉપર હાથનાં તળીયાં ભલા પ્રકારે ઓટલે બરાબર લગાવીને અને પોતાના હાથની આંગળીઓને પ્રસારિ કરીને અર્થાત ફેલાવીને-ચચળ છે ભ્રમ જેમાં તેવાં મુખને (ખોલી) કરીને બરાબર સાવધાન થતો મનુષ્ય પોતાની નાસિકાના અગ્રભાગને દેખે. ॥ ૫૧ ॥

सिंहासनं भवेदेतत्पूजितं योगिपुंगवैः ॥
बंधत्रितयसंधानं कुरुते चासनोत्तमम् ॥ ५२ ॥

ભાવાર્થઃ—યોગીઓમાં જે જે શ્રેષ્ઠ પુરૂષો છે તેઓથી પૂજાએલું આ સિંહાસન કહેવાય છે અને સંપૂર્ણ નામ

સઘળાં આસનોમાં ઉત્તમ એવું આ આસન મૂલબંધાદિ ત્રણ બંધોનું ( સંનિધાન-પ્રાકટય ) સંધાન કરે છે. ૫૨

अथ भद्रासनम् ।

गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् ॥
सव्यगुल्फं तथा सव्ये दक्षगुल्फं तु दक्षिणे ॥ ५३ ॥

ભાવાર્થ—હવે ભદ્રાસનનું વર્ણન કરે છે કે, વૃષણોના નીચે સીવની નાડીનાં બન્ને પડખામાં એવા પ્રકારે ગુલ્ફોને રાખે કે વામ ગુલ્ફને સીવની નાડીનાં ડાબા પડખામાં અને દક્ષિણ-જમણા ગુલ્ફને સીવની નાડીનાં દક્ષિણ-જમણાં પડખામાં લગાવીને સ્થિતિ કરે. ॥૫૩॥ (સંબંધ આગળ છે.)

पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्धा सुनिश्चलम् ॥
भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशनम् ॥ ५४ ॥

ભાવાર્થ—અને સીવની નાડીના પાર્શ્વભાગની સમમાં ગયેલા પગોને ભુજાઓથી દૃઢ બાંધીને અર્થાત્ પરસ્પર મળી ગઇ છે જેની આંગળીઓ અને જેનાં તળીયાં હૃદયપર લાગેલાં છે એવા પ્રકારના હાથોથી નિશ્ચલ પગોને બાંધીને જેમાં સ્થિતિ હોય છે તે સંપૂર્ણ વ્યાધિઓનું નાશ કરનારૂં ભદ્રાસન કહેવાય છે. ॥ ૫૪ ॥

गोरक्षासनमित्याहुरिदं वै सिद्धयोगिनः ॥
एवमासनबंधेषु योगीन्द्रो विगतश्रमः ॥ ५५ ॥

ભાવાર્થ—જે સિદ્ધ નામ યોગી છે તે ઉપર પ્રકારે કહેલાં-આસનનેજ ગોરક્ષાસન કહે છે અર્થાત્ પૂર્વોક્ત ગોરખનાથજીએ વિશેષે કરીને તેનો અભ્યાસ કર્યો છે એથી એને ગોરક્ષાસન કહે છે-આસનને કહીને હવે તેનાં કર્તવ્યોને કહે છે કે, આ પ્રકારે આસનોને બાંધવામાં નષ્ટ થયો છે શ્રમ જેનો, અર્થાત્ સરલતાથી આસનો બાંધી શકે છે તેવો યોગી-૫૫

अभ्यसेन्नाडिकाशुद्धिं मुद्रादिपवनक्रियाम् ॥
आसनं कुंभकं चित्रं मुद्रारूपं करणं तथा ॥ ५६ ॥

ભાવાર્થ—નાડિકા શુદ્ધિનો, મુદ્રાદિ પવન ક્રિયાનો, નાના પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયામોનો અને મુદ્રા નામ કરણનો અભ્યાસ કરે.

## વિવેચન.

નાડિકાની શુદ્ધિની અભિલાષાવાળો યોગી નિયમિતપણે પ્રાણને રોકે અર્થાત્ પ્રાણને ઉપર નામની નાડિકાથી પીવે અને આગળ કહેવાયેલી મુદ્રા આદિમાં છે તેના જેવા પ્રાણવાયુની ક્રિયાનો અર્થાત્ પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરે. આ પ્રકારે યોગીન્દ્ર સ્વાત્મારામજી આસન સમાધિ વર્ણન કર્યા પછી તેના આસનમાં આઠ યોગોનાં કર્યાં છે. અહીં હઠયોગના ક્રમને કહે છે કે, પૂર્વોક્ત આસન અને ચિત્ર-નાના પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયામ અને મુદ્રા છે નામ જેનું એવું કરણ-સાધન છે તે હઠયોગની સિદ્ધિમાં મૂલ-ઉત્તમ ઉપકારી છે. આ શ્લોકમાં તથા શબ્દ સ શબ્દના અર્થમાં છે.

अथ नादानुसंधानमभ्यासानुक्रमो हठे ॥
ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योगपरायणः ॥
अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्रकार्या विचारणा ॥ ५७ ॥

ભાવાર્થ—હઠયોગમાં નાદનું અનુસંધાન અને અભ્યાસના ક્રમનું નિરાંતે પાલન કરનારો યોગપરાયણ મિતાહારી ત્યાગી બ્રહ્મચારી એક વર્ષ પછી સિદ્ધ થઈ જાય છે અર્થાત્ નિશ્ચયથી સિદ્ધ થઈ જાય છે તેમાં અન્યથા પ્રકારે શંકારૂપ વિચારણા કરવા યોગ્ય નથી. ॥ ૫૭ ॥

## વિવેચન.

બીજાના શ્લોકમાં દ્વારા શ્રોતાઓના વિવેકવૈરાગ્યાદિ ગુણ પ્રકારથી કહ્યાવાળા છે તે મુક્ત છે એમ સમજવું. અનાદિ કુંભક પ્રાણાયામ કરતાં સૂર્યભેદનમુદ્રાથી પ્રથમ પ્રકારથી આગળ કરવાથી અનેક પ્રકારથી કહેવાય. આ કહેવાયેલા શ્લોકમાં રેચિત કરવાના સ્વાધ્યાયાદિ એમ કહે છે કે, પૂર્વોક્ત આસનાદિ

ત્રણ અર્થાત્ આસન, મુદ્રા અને પ્રાણાયામને બરાબર કર્યા પછી નાદનું અનુસંધાન અર્થાત્ ચિંતન અર્થાત્ કાનોને દબાવીને જે તાડન વિના અનાહત ધ્વનિ સદાકાળ અંતરમાં—અંદર થયા કરે છે તેનો વિચાર કરવો એ સંપૂર્ણ હઠયોગમાં અભ્યાસનો ક્રમ છે અર્થાત્ આવા પ્રકારના ક્રમથી હઠયોગનો અભ્યાસ કરે. વળી આટલું કથન કર્યા પછી યોગિન્દ્ર ભગવાન હઠયોગની સિદ્ધિનો અવધિ દર્શાવવા શ્લોકના ઉત્તરાર્ધમાં કથન કરે છે કે, બ્રહ્મચારી, નિયમસર ભોજન કરનારો ત્યાગી અર્થાત્ દાની કે વિષયોનો ત્યાગ કરનારો યોગમાં પરાયણ એટલે યોગનો અભ્યાસી પુરૂષ એક વર્ષ પછી સિદ્ધ થઇ જાય છે, આ બાબતમાં આ પ્રકારે તે સિદ્ધ થતો હશે કે નહીં થતો હોય એવો અભિપ્રાય વિચાર કરવો નહીં પરન્તુ તથાપ્રકારનો હઠાભ્યાસી પુરૂષ અવશ્યમેવ સિદ્ધ થાય છે એમ શંકા વિના સમજી લેવું. ॥ ૫૭ ॥

सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशविवर्जितः ॥
भुज्यते शिव संप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ॥ ५८ ॥

ભાવાર્થ—ચોથો ભાગ છોડીને ઓછો, સારા પ્રકારે સ્નિગ્ધ-ચિકાશવાળો મધુર આહાર શિવજીની પ્રીતિ અર્થે જે ખાવામાં આવે છે તેને મિતાહાર કહેવાય છે. ॥૫૮॥

## विवेचन.

આ શ્લોકમાં 'મિતાહારી' એમ જે કથન કર્યું છે તેથી આ શ્લોકમાં ભગવાન સ્વાત્મારામજી તે મિતાહારનું લક્ષણ કહેવાની યોગીઓના સંબંધમાં ખાસ જરૂર ધારી કહે છે કે, ભલા પ્રકારે સ્નિગ્ધ મિષ્ટ, અને મધુર જે આહાર તે ચતુર્થાંશથી રહિત જે ભોજનમાં શિવજી ( શ્રેષ્ઠ કે ઈશ્વર ) ની પ્રીતિ વાસ્તે પ્રાશન કરવામાં આવે છે તેને મિતાહાર કહેવાય છે, પતિએ કહે છે કે,

" द्वौभागौ पूरयेदन्नै स्तोयेनैकं प्रपूरयेत् ।
वायोः संचरणार्थाय चतुर्थमवशेषयेत् ॥ "

પેટના બે ભાગ અન્નથી ભરવા, અને એક ભાગ જળથી ભરવો અને ચોથો ભાગ પ્રાણવાયુને આવવા વાસ્તે ખાલી રાખવો.

વળી કથન છે કે "मोक्षादेवो महेश्वरः" મહેશ્વરજી જે દેવ છે તે મોક્ષના કહેવાય છે પરન્તુ દેહભોગના નહીં. ॥ ૫૮ ॥

कटुम्ल तीक्ष्णलवणोष्णहरीतशाक
सौवीरतैलतिलसर्षपमद्यमत्स्यान् ॥
आजादिमांसदधितक्रकुलत्थकोल-
पिण्याकहिंगुलशुनायमपथ्यमाहुः ॥ ५९ ॥

ભાવાર્થ—[ હવે આ શ્લોકમાં તથા આ પછીના શ્લોકમાં ભગવાન યોગિન્દ્ર યોગીઓનાં અપથ્યને કહે છે. ] કારેલાં આદિ કડવાં શાક, આમલી વિગેરે ખાટાં દ્રવ્યો, મરચાં વિગેરે તિક્ષ્ણ પદાર્થો, લવણ, ગુડ-ગોળ વિગેરે ઉષ્ણ પદાર્થો, હરિત શાક, ( પત્રવેલીઆં શાક ) સોવીર કાંજી, તેલ, મદિરા, મત્સ્ય, બકરી વિગેરેનું માંસ, દહીં, છાશ, કુલથી, કોલ ( બેર ) પિણ્યાક ( ખલ ) હીંગ, પલાંડુ, અને પલાંડુ અર્થાત્ ડુંગળી, ગાજર, માદક દ્રવ્ય, આદિ યોગીઓને અપથ્ય છે. ॥ ૫૯ ॥

भोजनमहितंविद्यात्पुनरस्योष्णीकृतं रूक्षम् ॥
अतिलवणमम्लयुक्तं कट्वलनशाकोत्कटं वर्ज्यम् ॥६०॥

ભાવાર્થઃ—અગ્નિના સંયોગથી ફરીવાર ગરમ કરવામાં આવેલાં દાળ ભાત વિગેરે તથા ઘૃતાદિથી રહિત જેમાં અધિક લવણ-મીઠું હોય અથવા તો ખટાશ હોય તેવા રૂક્ષ પદાર્થો જેવા કે ચાકેવા નામનું શાક કે જવનો ખાર યોગીઓને વર્જ્ય છે. ॥ ૬૦ ॥

## विवेचन.

શ્લોક ઓગણસાઠ તથા સાઠમાં યોગીઓનાં અપથ્યને યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વકમારામજીએ કહ્યાં છે. કટુ એટલે કારેલાં વગેરે. અમ્લ એટલે આંબલી વિગેરે. તિક્ષ્ણ એટલે મરચાંદિ. લવણ તે પ્રસિદ્ધ છે. ઉષ્ણ એટલે ગોળ વિગેરે. હરિત શાક એટલે પત્ર શાક. સોવીર એટલે કાંજી. તેલ એટલે તલનું કે સરસવ વિગેરેનું તેલ આ બધાં યોગીઓને અપથ્ય છે. બકરાં વિગેરેનું માંસ એ આજાદિ માંસ. દહીં અર્થાત્ દૂધનું પરિણામ વિગેરે. ઘૃતકાર લઈ લેવામાં આવ્યો છે જેમાંથી એવું દહીંનું પરિણામ. કુલત્થ-એ દાળ વિગેરેમાં

કોલ એટલે કોલીનું દળ અર્થાત્ બદર " कर्कंधू बदरी कोलिः " પિણ્યાક એટલે તિલપિંડ. હીંગુ એટલે વચારણી. લશુન એટલે લસણ. ઉપરનાં જેમાં આદિ છે જેમાં તે એટલે આદિ શબ્દથી કુંગળી-પલાંડુ. ગૃંજન-ગાજર, માદક દ્રવ્યો-અડદ વિગેરે, સમજી લેવાં અર્થાત્ આ તમામ પદાર્થો યોગીઓને અપથ્ય છે. ॥ ૫૮ ॥

પાકજન્યી અગ્નિ સંયોગવડે જરમ કરવામાં આવેલાં દાળ, ભાત, રોટલી વિગેરે, ઘૃત વિગેરેથી રહિત રૂક્ષ અન્ન, અત્યન્ત મીઠાંવાળાં દ્રવ્યો, અથવા તો લવણને અતિક્રમ કરનારૂં ખાટું એમ સોક પ્રસિદ્ધ દાક અને ખવક્ષારાદિક. લવણનાં સર્વથા વર્જનીયત્વથી ઉત્તર પક્ષ સારો છે. લવણનો ત્યાગ કરવામાં આવે તો ક્ષારનું મહણ કરવું યોગીઓ ઉત્તમ છે કારણ કે દત્તાત્રેય કહે છે કે—

" अथ वर्ज्यानि वक्ष्यामि योगविघ्नकराणि च ।
लवणं सर्षपं चाम्लमुष्णं तीक्ष्णं च रूक्षकम् ॥
अतीव भोजनं त्याज्यमतिनिद्रातिजागरम् ॥ दत्तात्रेय ॥"

યોગમાં વિઘ્ન કરનારાં વર્જ્ય દ્રવ્યો હવે કહું છું. લવણ, સરસવ, આમલી, ઉષ્ણ પદાર્થો, તીક્ષ્ણ, રૂક્ષ પદાર્થો, અતીવ ભોજન, અતિ નિદ્રા, અતિ જાગરણ વિગેરે વર્જ્ય છે. ॥ દત્તાત્રેય. ॥ રેકંદપુરાણમાં પણ કહ્યું છે કે—त्यक्तोत्कटकलवणं क्षीरभोजी सदा भवेत्—કડવા-ખારા-તીખા પદાર્થોનો ત્યાગ કરીને યોગી સદા ક્ષીર નામ દૂધનું ભોજન કરે. ॥ સ્કંદપુરાણ ॥ આ પ્રમાણે આમ્લ-ખટાશવાળા પદાર્થ તજવા યોગ્ય કહ્યા છે તો પછી અમ્લ પીને પણ ન જીવવું એમ ન હોય અર્થાત્ હોવજ. આ શ્લોકમાં બીજું પદ કોઇ એમ પઢે છે કે—પલલ કે તિલપિંડ એનો એ અર્થ છે કે, માંસ અને અન્નને છોડી દેવાં, અરાજ અન્ન-ચાવલાં કોદરા વિગેરે છોડી દેવાં, અને દર્ભાદિકથી અન્ન દાક અને મરચાં-તિલાદિ જેથી હૃદયમાં જ્વલન થાય એવાં મરચાં વિગેરે એ સઘળું અતિ લવણ આદિ યોગીને વર્જ્ય છે અથવા તો વર્ષાં એ પદના સ્થાનમાં દુષ્ટ એ પદ હોય તો તે દુષ્ટ પૂતિ-દુર્ગન્ધી અને વાસી અન્નાદિ પણ યોગીને ત્યાજ્ય છે. ॥ ૬૦ ॥

यस्मिन्नुपविशेद्योगी तस्मादीर्वर्जनमाचरेत् ॥ ६१ ॥
तथाहि गोरक्षवचनम्

" वर्जयेद्दुर्जनप्रान्तं वह्निस्त्रीपथिसेवनम् ।
प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा ॥ " गोरक्ष ॥

ભાવાર્થઃ—અગ્નિ, અને સ્ત્રીના, માર્ગમાં જેઓ છે તેઓનો પ્રથમ સંગ ન કરે,—॥ ૬૧ ॥

તથાપ્રકારે ગોરખનું વચન છે—

અગ્નિ અને સ્ત્રીના માર્ગનું સેવન કરનારા દુર્જનનો પ્રથમ યોગીએ ત્યાગ કરવો. પ્રાતઃસ્નાન, ઉપવાસાદિ, અને કાયાને કલેશ ઉપજાવનારી તમામ ક્રિયાઓનો ત્યાગ કરવો. ॥ ગોરક્ષ ॥

## વિવેચન.

આ પ્રમાણે ઉપરના શ્લોક દ્વારા યોગીઓના વર્જ્ય-યોગીઓનાં અપથ્યનું વર્ણન કરી હવે આ એકસઠમા શ્લોકમાં ગોરખનાથજી મહારાજના પ્રમાણ પૂર્વક યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વપ્રમારામજી યોગીને એટલે હઠાભ્યાસીને અભ્યાસ કાળ પર્યન્ત તજવા યોગ્ય છે તે કહે છે. વહ્નિ એટલે અગ્નિનું સેવન, સ્ત્રી એટલે સ્ત્રી સંગ અને પથ એટલે મુસાફરી અર્થાત તીર્થયાત્રાદિ ભ્રમણાદિરૂપ જે પથ કરવો તે યોગીને અભ્યાસ કાળ સુધી તજવા યોગ્ય છે. જ્યારે સિદ્ધ અભ્યાસ થઈ ગયા છે ત્યારે તો ક્રિયાકાળમાં અગ્નિનું સેવન, ગૃહસ્થ હોય તો ઋતુમાં સ્વકાર્યો ભ્રમણ અર્થાત ઋતુકાળમાં સ્ત્રીસંગ અને તીર્થયાત્રાદિના માર્ગમાં ભ્રમણ નિષિદ્ધ નથી એમ આદિ પદથી શ્લોકમાં સૂચિત છે. ॥ ૬૧ ॥

ઉક્ત કથનમાં ગોરક્ષનાથજીનાં પ્રમાણનું અવતરણ કરે છે કે तथाहि गोरक्षवचनम्—वर्जयेदिति. દુર્જનની સમીપમાં વાસ, વહ્નિ સેવન, સ્ત્રીસેવન, માર્ગ સેવન, પ્રાતઃસ્નાન, ઉપવાસાદિ, કલાકારાદિક યોગીને પ્રથમ તજવા યોગ્ય છે. પ્રાતઃ સ્નાનથી શીત વિકારની ઉત્પત્તિ થવા સંભવ છે તેથી કહ્યું છે. ઉપવાસાદિથી પિત્તાદિકની ઉત્પત્તિ થાય છે તેથી કહ્યું છે. કાયાની કલેશ કરાવનારી ક્રિયાઓ એટલે કે બહીકરાર સૂર્યને નમસ્કાર કરવારૂપ ક્રિયા અને બહુ ભાર ઉપાડવારૂપ ક્રિયાઓ ઉક્ત ક્રિયાઓને હઠાભ્યાસી યોગીએ અભ્યાસ કાળમાં આચરવી નહીં એમ યોગીન્દ્ર ગોરખનાથજી કહે છે. ॥ ૬૧ ॥

गोधूमशालि यवषाष्टिकशोभनान्नं
क्षीराज्यखंडनवनीतसितामधूनि ।
शुंठीपटोलकफलादिकपंचशाकं
मुद्गादि दिव्यमुदकं च यमींद्रपथ्यम् ॥ ६२ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે યોગીઓને પથ્યનું વર્ણન કરે છે કે,-ઘઉં, ચોખા, સાંઠી, પવિત્ર અન્ન અર્થાત્ શ્યામાક નીવાર આદિ, દૂધ, ઘી, ખાંડ, માંખણ, સાકર, મધ, સૂંઠ, પરવલાદિ પાંચ શાક, મુદ્ગાદિ, અને નિર્દોષ જળ એ યોગીઓને પથ્ય છે. ॥ ૬૨ ॥

विवेचन.

વૈદ્યકમાં કથન છે કે, આ પાંચ શાકજ યોગીયોને પથ્ય છે.

सर्वशाकमचाक्षुष्यं चाक्षुष्यं शाकपंचकम् ।
जीवंतीवास्तुमूल्याक्षीमेथनादपुनर्नवा " ॥ इति ॥

સર્વ શાકો અચાક્ષુષ્ય છે અર્થાત્ આંખોને હિતકારી નથી પરન્તુ આ પાંચ શાકજ ચાક્ષુષ્ય જેવાં કે-જીવન્તી વાસ્તુ ( મથુવા ), મૂલ્યાક્ષી, મેથનાદ અને પુનર્નવા. ॥ ૧૨ ॥

पुष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणम् ॥
मनोभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ ६३ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે યોગીઓના ભોજનનો નિયમ કહે છે કે, ઓદન-ચોખા વિગેરે દેહને પુષ્ટિ આપનારાં, શર્કરાદિ મીઠાં, ઘીવાળાં ભોજન, દૂધ ઘી આદિ ગવ્ય, ( જો ગાયનાં ઘૃતાદિ ન મળે તો ભેંસનાં લેવાં ) અને ધાતુ પોષક ( લાડુ-પૂઆ વિગેરે ) એઓમાં જે પોતાનાં મનને પસંદ હોય તે યોગ્ય અર્થાત્ શાસ્ત્ર વિહીત ભોજનને યોગી કરે અને ભુંજેલાં-શેકેલાં અનાજથી યોગી નિર્વાહ ન કરે. ॥ ૧૩ ॥

युवा वृद्धोऽतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्बलोऽपि वा ॥

[illegible] ॥ ६४ ॥

[illegible]

[illegible] ॥ ६५ ॥

[illegible] ॥ ६६ ॥

[illegible]

[illegible] ॥ ६७ ॥

[illegible]

કહે છે કે તે વાત પણ ઠીક નથી કારણ કે યોગ શાસ્ત્રનાં કેવળ પઠનમાત્રથી યોગસિદ્ધિ થાતી નથી. ॥ ૬૫ ॥

न वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथा ॥
क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्यमेतन्न संशयः ॥ ६६ ॥

ભાવાર્થઃ—વેષ ધારણ કરવો તે સિદ્ધિનું કારણ નથી અથવા તો યોગની વાતો કરવી તે પણ સિદ્ધિનું કારણ નથી પરન્તુ ક્રિયાજ સિદ્ધિનું કારણ છે અને એ વાત સત્ય છે એમાં સંશય નથી. ॥૬૬॥

विवेचन.

ગેરૂના રંગથી કપડાં રંગ્યાં અને તેને પેરી લીધાં તેનું નામ સંન્યાસ કે યોગસિદ્ધિનું સાધન નથી. 'શંકરાચાર્ય' પણ પોતાનાં સદાચાર સ્તોત્રમાં એક સ્થળે કહે છે કે,–

हठाभ्यासो हि संन्यासो नैव काषायवासना ।
नाहं देहोऽहमात्मेति निश्चयो न्यास लक्षणम् ॥ शंकर ॥

હઠાભ્યાસ એજ સંન્યાસ છે અર્થાત્ પ્રાણાયામનો નિરોધ એજ સન્યાસ છે, પરન્તુ ભગવાં લુગડાંથી સન્યાસનું સ્વરૂપ સર્વાંશે માનવું યોગ્ય નથી. હું જડદેહ નથી પણ ચેતનરૂપ આત્મા છું એ પ્રકારનો નિશ્ચય છે તેજ ન્યાસનું લક્ષણ છે. આ પ્રમાણે યોગનો અભ્યાસ નામ પાઠમાત્ર કરવાથી તેમજ તત્સંબંધી વાર્તામાત્ર કરવાથી યોગસિદ્ધિની પ્રાપ્તિ નથી પરન્તુ યોગ સિદ્ધિ તો ક્રિયાથી અર્થાત યોગનાં અંગોનું કોયાપૂર્વક સાધન કરવાથીજ થાય છે. ॥ ૬૬ ॥

पीठानि कुंभकाश्चित्रा दिव्यानि करणानि च ॥
सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधि ॥ ६७ ॥

ભાવાર્થઃ—આસન, નાના પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયામો, મહામુદ્રાદિ સાધનો, એ સઘળાં હઠાભ્યાસમાં રાજયોગના ફળ સુધી કરવા યોગ્ય છે. ॥ ૬૭ ॥

विवेचन.

હવે યોગનાં અંગોની કમવાની અવધિને કહે છે કે, પૂર્વોક્ત સિદ્ધાસનાદિ આસન અને અનેક પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયામો અને

મહાપુરાણ વિષે કરવું એ સંપૂર્ણ દાષોના અભાવમાં રાજયોગના ફળ પર્યન્ત કરવા યોગ્ય છે અર્થાત્ એ સઘળાં રાજયોગમાં પ્રવૃત્ત ઉપકારક છે કારણ કે ઉનમ એ ઉપકારક હેતુ છે તેમ કરવું હેય કરી છે. ॥ ૧૭ ॥

॥ इतिश्रीसहजानन्दमनोनचिन्तामणिस्वामारामयोगिन्द्र-
विरचितहठयोगप्रदीपिकायां वेदान्तकविहीरालालेन
भाषवरायात्मजेनगुर्जरभाषाटीकाविवेचनसहितायां
—आसनविधिकथनं नाम प्रथमोपदेशः—

---

अनुष्टुप्.

આસનોની કરી સિદ્ધિ, પ્રત્યક્ષમાં કરી પછી,
કરી જે સાધ્ય સાધિકે, સમર્થ કહેવા નહીં. ૧
સુખેથી રહવ છે જેમાં, અચલ અને સ્થિરપણું,
આસન તેજ છે સાધ્ય, ન બીજું સુખ નાશન. ૨
મનેચ્છાથી કરીને જે જે, સ્વીકારે ચિત્ત છે કર્યું,
દુઃખો તેના અનેકથી, થાયછે આવ છે કર્યું. ૩
દાષોમાં મહા મેટું, મન જે વક્ર ચંચળ છે,
દુઃખો નવવિધિ કારે, આસને સ્થિર કરેલ છે. ૪

# —:योगसिद्धान्तचंद्रिका:—

## हठयोगान्तर्गता.

### —प्रश्नोत्तरात्मिका—

#### प्रथमकला.

અભ્યાસીનાં લાભાર્થે, યોગ સિદ્ધાન્ત ચંદ્રિકા,
સ્વભાષામાં લખું હીરો, સંક્ષેપે સઘળી કથા. ૧
કરી ભાષા ઘણા તેમાં, તથાપિ લક્ષ્ય એક છે,
વિના બ્રહ્મ બધું હીરો, ભાષારૂપે રહેલ છે.

#### शंका.

સંસારના તાપથી તપ્ત થયેલો કોઈ પરમપદ જિજ્ઞાસુ સદ્ગુરૂ પ્રત્યે પ્રશ્ન કરે છે કે—હે ભગવન્, આ મનરૂપ મર્કટને વશ કરવા મને યોગવિદ્યાનાં ઉત્તમ રહસ્યને દર્શાવો કારણ કે શિષ્ટ પુરૂષોના મુખથી મેં સાંભળ્યું છે કે યોગવિદ્યાદ્વારા ચિત્તને વશ કરી નિર્વિકલ્પ સમાધિ સ્થિતિમાં ચૈતન્યરૂપ બ્રહ્મનો અભેદરૂપે સાક્ષાત્કાર થાય છે. જિજ્ઞાસુનાં આવાં વાક્ય સાંભળી સદ્ગુરૂ સમાધાન કરે છે.

#### समाधान.

હે શિષ્ય ! કોઈપણ પ્રકરણમાં તેના અનુબંધને જાણ્યા વિના પ્રવૃત્તિ થતી નથી જેથી પ્રથમ તો તને અનુબંધ એ શું વસ્તુ છે તે દર્શાવું છું. અધિકારી, વિષય, સંબંધ, અને પ્રયોજન એ ચાર અનુબંધ કહેવાય છે. દૃષ્ટ વિષયોમાં અને વેદોક્ત વિષયોમાં જેનું મન વિરાગભાવને પામેલું છે તેનેજ યોગવિદ્યાનો અધિકાર છે. આ લોકના તથા પરલોકના વિષયોમાં વિરક્ત, જન્મ મરણરૂપ સંસારની નિવૃત્તિની ભલા પ્રકારે ઇચ્છા રાખનારો તથા આત્મતત્ત્વને જાણનારો ગમે તે વર્ણાશ્રમસ્થ મનુષ્ય યોગવિદ્યાનો અધિકારી કહેવાય છે. અધિકારીનાં લક્ષણ આવા પ્રકારે અનેક શાસ્ત્રોમાં કહ્યાં છે વારને પ્રથમ

તો અધિકારની પ્રાપ્તિ કરી જોઇએ. विरक्तस्य तत्सिद्धिः વિરાગવાનનેજ યોગસિદ્ધિ થાય છે એમ શ્રી સાંખ્ય દર્શનમાં કહ્યું છે અને " तीव्र संवेगानामासन्नः " તીવ્ર વૈરાગ્યવાળાને સમાધિ લાભ સત્વર થાય છે એમ પાતંજલ દર્શનમાં પણ કહ્યું છે જેથી વિરાગવાનનો મુખ્ય અધિકાર છે અને બીજાઓનો ગૌણ અધિકાર છે. સર્વ મનુષ્યોની સુખની ઇચ્છા છે જેથી સર્વે અધિકારી તો છે પરન્તુ મુખ્ય અને ગૌણ ભેદથી તેઓ હોય છે. મનુષ્યમાત્રને ન્યુનાધિક અંશે વિષયસુખ તો પ્રાપ્તજ હોય છે પરન્તુ તેથી સર્વથાને કોઇપણ સંતુષ્ટ થતા હોય એમ જોવામાં આવતું નથી. સાનિધ્ય હોવાથી વિષય સુખોમાં ચિત્તને તૃપ્તિ થવાનો અસંભવ છે જેથી સર્વની બીજી ઇચ્છા હોય છે કે અમને નિરતિશય શાશ્વત સુખ મળે તો બહુ સારૂં. આવું નિત્યસુખરૂપ તો મોક્ષજ છે ;જેથી તે મોક્ષનો સાક્ષાત્કાર તો ચિત્તના નિરોધથી થતો હોય છે એમ સૂક્ષ્મ પુરૂષો સમજતા હોવાથી ચિત્તનિરોધરૂપ યોગનો અને તેના અધિકારીનો કદી પણ અભાવ હોતોજ નથી. આ પ્રમાણે પ્રથમ અધિકારી થયું જોઇએ. બીજો અનુબંધ વિષય છે. અને બંધ અને વિષયનો જે સંબંધ છે તે પ્રતિપાદક પ્રતિપાદ્યના સંબંધ છે. બંધ પ્રતિપાદક છે અને વિષય પ્રતિપાદ્ય છે. અધિકારી અને યોગનો પ્રાપક પ્રાપ્યના સંબંધ છે. અધિકારી પ્રાપક છે અને યોગ પ્રાપ્ય છે. બંધ અને યોગવિદ્યાનો જનક જન્ય ભાવ સંબંધ છે તેમાં બંધ યોગસ્થાનને નિષ્પાદનકાર છે અને યોગ પ્રાપ્ત થવાને યોગ્ય છે. અધિકારી અને યોગ વિષયનો સાધક સાધ્ય સંબંધ છે. નિર્વિકલ્પ સમાધિદ્વારા જીવાત્માની એકતા રૂપ બંધનો વિષય છે.

## શંકા.

હે ભગવન્, ચિત્ત એ પ્રકૃતિનું કાર્ય છે અને તે પલપલમાં પરિણામ પામે છે. યોગભાષ્યકારે—વ્યાસ દેવે પણ ચિતિશક્તિ વિના અર્થાત્ આત્મા વિના સર્વ પદાર્થો એમ કહ્યું છે વાસ્તે આવાં અત્યંત ચંચળ સ્વભાવવાળાં ચિત્તને નિર્વિકલ્પ સમાધિની પ્રાપ્તિ થઇ શકતી નથી. અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગદ્વેષ, અભિનિવેશ એ પાંચ ક્લેશવાળા જીવો અનેક છે તથા તેઓ જુદા જુદાજ છે પરન્તુ બ્રહ્મ તો પાંચ પ્રકારના ક્લેશોથી અત્યન્ત રહિત એક છે તથા

સર્વ દેશી નામ વ્યાપક છે, જેથી પરસ્પર વિરોધી બે વસ્તુની એકતા પણ થઈ શકતી નથી.

## समाधान.

અત્યન્ત ચંચળ સ્વભાવવાળાં મનને નિર્વિકલ્પ સમાધિની પ્રાપ્તિ પ્રયત્નેથી સાધ્ય છે પરન્તુ અસંભવિત નથી. અભ્યાસ વૈરાગ્યથી ચિત્તની ચંચળતા નાશ પામે છે. શ્રી સૂત્રકાર શ્રી પતંજલિમુનિ પણ "अभ्यासवैराग्याभ्यां तन्निरोधः." એ વચન વડે એમજ કહે છે. वैराग्यादभ्यासाच्च એ વચનથી શ્રી કપિલ મુનિએ પણ એમજ કહ્યું છે. વળી ગીતામાં શ્રીકૃષ્ણે 'अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते' ઇત્યાદિથી એમજ કહ્યું છે. ચિત્તનિરોધનાં સાધનો માટે તથા ચિત્તનિરોધ માટે જે યત્ન તે અભ્યાસ કહેવાય છે. આનું વર્ણન આગળ કરવામાં આવશે. વિષયોના ભોગોમાં જે ઉદાસીનતા છે તેજ વૈરાગ્ય છે. વૈરાગ્યના મુખ્ય બે પ્રકાર છે, પર વૈરાગ્ય અને અપર વૈરાગ્ય. પરવૈરાગ્યનું બીજું નામ ગુણ વૈતૃષ્ણ્ય પણ છે અને અપરનું બીજું નામ વિષયવૈતૃષ્ણ્ય પણ છે. જ્યારે સંપ્રજ્ઞાત સમાધિના અભ્યાસથી પુરૂષપ્રકૃતિનો વિવેક થવાથી સુખ, દુઃખ, ને મોહ રૂપે કરી પરિણામ પામનારા સત્ત્વ,-રજસ્ ને તમોગુણમાં તૃષ્ણાનો અભાવ થાય છે ત્યારે તેને પરવૈરાગ્ય કહેવાય છે, અને આ લોક પરલોકના અદિવ્ય અને દિવ્ય શબ્દાદિ વિષયોમા તૃષ્ણારહિતપણું થાય તે અપર વૈરાગ્ય છે. અપર વૈરાગ્યના અવાંતર પ્રકાર-ભેદ ચાર છે. યતમાન, વ્યતિરેક, એકેન્દ્રિય ને વશીકાર. આ જગતમાં કઇ સારવાળી અને કઇ અસારવાળી વસ્તુઓ છે, એ વાત શ્રી ગુરૂમુખદ્વારા તથા શાસ્ત્રદ્વારા જાણવાની ઇચ્છા થાય અને તદનુસારે યત્ન થાય તેને યતમાન વૈરાગ્ય કહેવાય છે. યતમાન વૈરાગ્યનો અભ્યાસ કરવાથી ચિત્તમાં રહેલા કામક્રોધાદિ દોષોમાંના આઠલા દોષો ટળી ગયા છે અને આઠલા [illegible] નિવૃત્તિ કરવાનું કાર્ય અવશેષ છે એમ વિવેચન થઇ અવશેષ [illegible]પોને ટાળવા વાસ્તે જે યત્ન કરવો તેનું નામ વ્યતિરેક વૈરા[illegible]ય છે. આલોક પરલોકના વિષયો વાસ્તે થતી પ્રવૃત્તિ દુઃખ[illegible] તેનો બહારથી ત્યાગ કર્યા બાદ હૃદયમાં જે વિષયોની સૂક્ષ્મ [illegible]નો સદ્ભાવ રહ્યો હોય છે તેને એકેન્દ્રિય વૈરાગ્ય કહેવાય છે. આ વૈરાગ્યમાં માનની તૃષ્ણા [illegible] રૂપે રહે છે. માનની ઇચ્છા સહિત આ લોક પરલો[illegible] ઇચ્છાની પણ ચિત્તમાંથી

ઉપાધિથી ઘણા જીવોની પ્રતીતિ થાય છે. ઉપાધિકૃત ભેદ વાસ્તવિક નથી તેથી અન્તઃકરણ રહિત જે જીવનું સ્વરૂપ છે-ચેતન સ્વરૂપ છે તેનો બ્રહ્મથી અભેદ છે. જીવનું પરિચ્છિન્ન પણું-એકદેશીપણું પણ અંતઃકરણરૂપ ઉપાધિને લીધે છે પરન્તુ જો ઉપાધિનો ત્યાગ કરીએ તો તેનો બ્રહ્મથી અભેદ છે તેથી તે પણ વિભુ છે. આ પ્રકારે ઉપાધિરૂપ અન્તઃકરણનો બાધ થયા પછી તેનો વિશેષ ભાગ જે જીવ સાક્ષી છે તેનો બ્રહ્મથી અભેદ સંભવિત છે.

## શંકા.

હે મહાત્મન, જો બધા જીવોમાં એકજ ચેતન હોય તો જીવોને એક બીજાનાં સુખ દુઃખનું કેમ ભાન થતું નથી ?

## समाधान.

સુખ દુઃખનું ભાન થવું એ ધર્મ તો અંતઃકરણનો છે. તે અંતઃકરણ નોખાં નોખાં શરીરમાં નોખાં નોખાં છે તેથી પરસ્પરના સુખ દુઃખનું ભાન પરસ્પરને પ્રત્યક્ષ રીતે થવું સંભવતું નથી. ચેતનથી વિજાતીય ચેતન અન્ય નથી અને જ્યારે એક ચેતનથી નિર્વાહ થતો હોય ત્યારે ત્યાં સજાતીય ઘણાં ચેતન કોઇ પણ પ્રકારના વાસ્તવ વિશેષ વિના માનવાં એ ગૌરવ છે જેથી બધાં શરીરોમાં ચેતન તો એકજ છે.

નિર્વિકલ્પ સમાધિની પ્રાપ્તિદ્વારા સ્વરૂપમાં ચિત્તની સ્થિરતા થતાં ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખની ઐકાંતિક ( નિશ્ચય ) અને આત્યંતિક ( ફરીથી ન ઉત્પન્ન થાય તેવી ) તથા પરમાનંદની નિત્યપ્રાપ્તિ એ આ પ્રકરણનું પ્રયોજન છે. આધ્યાત્મિક આધિભૌતિક, ને આધિદૈવિક ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખ અથવા તાપ કહેવાય છે. આ ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખની નિશ્ચયપૂર્વક આત્યંતિક નિવૃત્તિ આયુર્વેદાદિ લૌકિક ઉપાયથી થતી નથી અને જ્યાંસુધી આ શરીર વિદ્યમાન છે ત્યાંસુધી ત્રિવિધતાપની આત્યંતિક નિવૃત્તિ સંભવતી પણ નથી. તે શરીર પુણ્યપાપનું ફળ છે. પુણ્યપાપની નિવૃત્તિ થયા વિના શરીરની નિવૃત્તિ થઇ શકતી નથી કારણ કે વર્તમાન શરીર દૂર થયાથી પણ પાછું પુણ્યપાપથી બીજું શરીર થાય છે, વાસ્તે પુણ્યપાપની નિવૃત્તિ વિના શરીરની નિવૃત્તિ થશે નહીં. આ પુણ્યપાપની નિવૃત્તિ રાગદ્વેષની નિવૃત્તિ થયા વિના થાય નહીં.

વર્તમાન પુણ્યપાપની ભોગથી નિવૃત્તિ થતા છતાં પણ રાગદ્વેષથી બીજાં પુણ્યપાપ થશે, વાસ્તે રાગદ્વેષની નિવૃત્તિ વિના પુણ્યપાપની નિવૃત્તિ બને નહીં. તે રાગદ્વેષની ઉત્પત્તિ અનુકૂળજ્ઞાન અને પ્રતિકૂળજ્ઞાનથી થાય છે. જેમાં અનુકૂળજ્ઞાન થાય તેમાં રાગ અને જેમાં પ્રતિકૂળજ્ઞાન થાય તેમાં દ્વેષ થાય છે, વાસ્તે અનુકૂળજ્ઞાન અને પ્રતિકૂળજ્ઞાનની નિવૃત્તિ વિના રાગદ્વેષની નિવૃત્તિ થાય નહીં. તે અનુકૂળજ્ઞાન અને પ્રતિકૂળજ્ઞાન ભેદજ્ઞાનથી ઉત્પન્ન પામે છે કારણ કે જે વસ્તુને પોતાના સ્વરૂપથી ભિન્ન જાણવામાં આવે તેમાં અનુકૂળ જ્ઞાન કે પ્રતિકૂળજ્ઞાન થાય છે. પોતાનું સ્વરૂપ સુખરૂપ તો છે પરન્તુ સુખનું કે દુઃખનું તે સાધન નથી, જેથી તેમાં અનુકૂળજ્ઞાન કે પ્રતિકૂળજ્ઞાન થાય નહીં, આ પ્રકારે પદાર્થોમાં પોતાનાથી જે ભેદજ્ઞાન છે તેજ અનુકૂળજ્ઞાન તથા પ્રતિકૂળજ્ઞાનનું કારણ છે. તે ભેદજ્ઞાનની નિવૃત્તિ વિના અનુકૂળજ્ઞાન કે પ્રતિકૂળજ્ઞાનની નિવૃત્તિ થાય નહીં. તે ભેદજ્ઞાન તો અજ્ઞાનજન્ય છે એથી સંપૂર્ણ દુઃખનું કારણ સ્વરૂપનું અજ્ઞાન છે. તે સ્વરૂપનું અજ્ઞાન સ્વરૂપનાં જ્ઞાન વિના દૂર થાય નહીં કારણ કે જે વસ્તુનું અજ્ઞાન થાય તે અજ્ઞાન તે વસ્તુના જ્ઞાનથીજ દૂર થાય છે. દોરડીમાં ભાસતા સર્પમાં અર્થાત્ રજ્જુસર્પમાં દોરડીનું અજ્ઞાન દોરડીના જ્ઞાનથીજ દૂર થાય છે પરન્તુ અન્યથા નથી થતું. આથી એમ સિદ્ધ થયું કે સ્વરૂપનું જ્ઞાનજ અજ્ઞાનની નિવૃત્તિદ્વારા ક્રમશઃ દુઃખની અત્યંતિક નિવૃત્તિનો હેતુ છે, તે સ્વરૂપનું જ્ઞાન શ્રવણાદિ સાધનો દ્વારા સિદ્ધ કરેલાં પરોક્ષતત્ત્વમાં નિદિધ્યાસ કરવાથી થાયછે. અને પરમાનંદની નિત્યપ્રાપ્તિ પણ સ્વરૂપના સાક્ષાત્કારથીજ થાય છે. શબ્દ સ્પર્શાદિ વિષયોમાં આનંદ નથી, માત્ર ઇચ્છેલા શબ્દ સ્પર્શાદિ વિષયોની પ્રાપ્તિ થાય છે ત્યારે તેટલો સમય બુદ્ધિની ચંચળતા દૂર થઇ તે સ્થિર થાય છે અને તે સ્થિર બુદ્ધિમાં આત્માના આનંદનું પ્રતિબિંબ પડે છે, તેથી જીવને સુખાનુભવ થાય છે, છતાં અજ્ઞાની લોકોને એવો ભ્રમ થાય છે કે અમને વિષયમાંથી આનંદ પ્રાપ્ત થયો. જો કે અજ્ઞાનીજનો પોતાની અજ્ઞાનતાથી સર્પ દોરડામાં જળની જેમ વિષયમાં આનંદ પામે છે. પરન્તુ વસ્તુતાએ વિષયોમાં સ્વતઃ આનંદ નથી. બુદ્ધિની સ્થિરતામાં આત્માનાં પ્રતિબિંબના પડવાથીજ આનંદાનુભવ થાય છે, જો વિષયોમાં આનંદ હોય તો ઇચ્છિત વસ્તુની પ્રાપ્તિ થવાથી અથવા તો કોઈ પ્રિય અનુષ્ઠ અકસ્માત્ મળવાથી જે આનંદ થાય છે તે આનંદ સાક્ષાત્

તેવાને તેવાજ રહેવા જોઇએ, પણ તેમ તો થતું નથી જેથી એમજ સિદ્ધ થાય છે કે ઇષ્ટ પદાર્થની પ્રાપ્તિ વેળાએ મનુષ્યને તત્સંબંધી તૃષ્ણાની નિવૃત્તિ થતાં બુદ્ધિની પણ માત્ર સ્થિરતા થાય છે અને તે સ્થિરતાયુક્ત બુદ્ધિમાં આત્માનાં આનંદનું પ્રતિબિંબ પડવાથી આનંદાનુભવ થાય છે. સમાધિમાં અને સુષુપ્તિમાં પણ કોઇ પ્રકારના વિષયોની વિદ્યમાનતા નથી છતાં પણ ત્યાં જીવને પ્રસન્નતાનો અનુભવ થાય છે એમ તેની મુખમુદ્રાપરથી અનુમાન કરી શકાય છે. આથી એમ સિદ્ધ થયું કે આત્માનો જે આનંદ છે તેજ પરમાનંદ છે. આવી રીતે પણ પ્રકારના દુઃખોની આધ્યાત્મિક અને આધિભૌતિક નિવૃત્તિ તથા પરમાનંદની [illegible] સમાધિદ્વારા સ્વસ્વરૂપમાં સ્થિતિ થાય છે ત્યારેજ અનુભવાય છે, માટે આ પ્રકરણનું અર્થાત્ આ દશોત્તરદીપિકા નામક ગ્રંથનું પરમ પ્રયોજન છે,

## શંકા.

હે ભગવન્, આપશ્રીના વચનાલંકાર અનુભવ અદ્ભુત છું [illegible] પ્રયોજનના પણ મેં [illegible] [illegible] અનુવાદથી [illegible] કરવાની મારી અભિલાષા છે જેથી પ્રથમ તો આ શંકા ઉભી થાય છે કે, —

## શંકા.

ચૈતન્ય વાળો આ દેહ છે તેજ આત્મા છે પરન્તુ શરીરથી ભિન્ન કોઇ આત્મા એવી વસ્તુ નથી પૃથિવી આદિ ચાર ભૂતોના સંયોગીકરણથી જ્ઞાન ક્રિયાત્મક ચૈતન્ય પ્રગટ થાય છે ને તે ચૈતન્ય દેહનો નાશ થતાં નાશ પામે છે જેથી મરણ થતાં અનાત્માનો નાશ થાય છે શાસ્ત્રે જ્યાં સુધી દેહમાં ચૈતન્ય છે ત્યાં સુધી દ્રવ્યોપાર્જન કરી સ્ત્રી વિગેરે વિષયો ઉત્તમ પ્રકારે ભોગવવા એ પુરૂષાર્થ છે જેથી [illegible] પ્રગટ થતા આવા પુરૂષાર્થને છોડી મહા પ્રયત્ને સિદ્ધ થતાં યોગાદિ કાર્યોમાં પ્રવૃત્તિ કરવી નિષ્પ્રયોજન છે.

## સમાધાન.

[illegible] નથી. [illegible] [illegible] [illegible]

તેવા જીવો તથપ્રકારે ઉપજાવી શકાશે તેમ રસાયનવેત્તાઓનું કહેવું પણ માનવું નથી. આવા પ્રકારે વિચારદૃષ્ટિથી તપાસતાં કોઈ પણ પ્રકારે ચાર ભૂતોમાં જડ પરમાણુઓના સંયોગથી જીવની ઉત્પત્તિ થતી સંભવતી નથી. વળી બીજો પક્ષ એમ ઉભો થતો હોય કે ચારે ભૂતોમાં પ્રત્યેક ચેતન છે તો તેમાં પણ ગૌરવ દોષ છે. જ્યાં એક ચેતન સત્તા માનવાથી નિર્વાહ થઈ શકતો હોય ત્યાં અધિકની માન્યતા ઉચિત નથી. ચારે ભૂતોમાં વિલક્ષણ ચેતન સત્તા છે એમ જો કહેવામાં આવે તો તે સત્તા કયા પ્રકારની છે તે જણાવવું જોઈએ. નિરવયવ ચેતનમાં વિલક્ષણ ચેતન સત્તાની શોધ કરવી એ સસલાનાં શીંગડાં શોધવા જેવું છે, માટે ચારે ભૂતોના સંઘાતને સત્તાસ્ફૂર્તિ આપનાર ચેતન નામનું બીજું એક તત્ત્વ સ્વીકારવું જોઈએ. બુદ્ધિમતી પુરુષોને ઉચિત છે. વાસનામયઅંતઃકરણ સહિતનું ચેતન કર્માનુસાર ભિન્ન ભિન્ન શરીરોને ધારણ કરતું પ્રતીત થઈ સુખ દુઃખાદિને અનુભવતું જણાય છે આ ઉપાધિ વિશિષ્ટ ચેતનજ જીવ કહેવાય છે. આ જીવને જ્યાંસુધી નિજ સ્વરૂપનું જ્ઞાન ન થાય ત્યાંસુધી દેખાતો ભય નિવૃત્ત ન થવાથી મોક્ષ બની શકતો નથી. મરણથી મત્ર રણુ શરીરથી વિયોગ થાય છે પણ મોક્ષ થઈ શકતો નથી. ઔષધાદિમાં યથાર્થ સુખની કાલ્પનતા નથી પરન્તુ એથી ઉલટાં તેમાં અતિ રાગ રાખનારાને ફરી ફરી જન્મમરણરૂપ દુઃખના તે હેતુ છે. શરીરના બાધન પાલનથી ત્રિવિધ દુઃખની આત્યંતિક નિવૃત્તિ પૂર્વક પરમાનંદની નિત્યપ્રાપ્તિરૂપ મોક્ષ મળી શકતો નથી પણ મોક્ષ તો સ્વરૂપનાં જ્ઞાનથીજ થઈ શકે છે તેને સ્વરૂપનું જ્ઞાનજ સંપાદન કરવા યોગ્ય છે એ જ્ઞાનનું સાધન નિદિધ્યાસન છે અને નિદિધ્યાસન એજ યોગ ■ વાસને યોગમાં પ્રવૃત્તિ કરવી એજ પુરુષાર્થ પુરુષાર્થરૂપ છે પણ નિરર્થક નથી.

## શંકા.

હે ભગવન્, ઘટ પટ વિગેરેના આકારે જે વિજ્ઞાન થાય છે તેને (બુદ્ધિવૃત્તિને) પ્રવૃત્તિવિજ્ઞાનધારા કહેવાય છે, અને 'અહં' 'અહં' 'હું-હું' એવું વિજ્ઞાન આલયવિજ્ઞાનધારા કહેવાય છે. પ્રવૃત્તિવિજ્ઞાનધારાનો આલયવિજ્ઞાનધારામાં લય કરવાથી રૂપ, (પાંચ વિષયો સહિત પાંચ ઇંદ્રિયો),

[illegible]

## [illegible].

[illegible]

## [illegible].

[illegible]

[illegible]

અવક્તવ્ય છે ) સ્યાન્નાસ્તિ ચાવક્તવ્ય ચ, ( કોઇક પ્રકારે નથી અને અવક્તવ્ય છે,) ને સ્યાદસ્તિ ચ નાસ્તિ ચાવક્તવ્ય ચ ( કોઈ પ્રકારે છે અને નથી અને અવક્તવ્ય છે, ) એ સપ્તભંગ ન્યાયથી વિચાર કરવાથી તથા મહાવ્રત, ( અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, બ્રહ્મચર્ય, અપરિગ્રહ, )નું યથાવિધિ પાલન કરવાથી જીવ જ્ઞાનાવરણીય, દર્શનાવરણીય, મોહનીય, આંતર્ય, વેદનીય, નામિક, ગોત્રિક, અને આયુષ્યક, આ આઠ પ્રકારનાં કર્મોથી અત્યંત રહિત થઈ નિજરૂપે લોકાગ્રમાં સ્થિતિ પામવારૂપ મોક્ષને પ્રાપ્ત થાય છે માટે પૂર્વોક્ત ઘાતી ને અઘાતી આઠ કર્મોને નિવૃત્ત કરવા ઉદ્યમી થવું એજ કર્ત્તવ્યરૂપ છે જેથી યોગાનુષ્ઠાન કર્ત્તવ્યરૂપ નથી.

## સમાધાન.

ઉ ઉત્તર. આ શંકા અસ્થાનિક છે કારણ કે પ્રમિતિનો યથાર્થ નિશ્ચય પૂર્વકાલ સંબંધના સ્વભાવ થઇ શકતો નથી, અને બુદ્ધિની સંબંધના તે કોઇક પ્રકૃષ્ટતમ પદાર્થમાં [ આ સ્થળમાં આત્મસ્વરૂપ આ ન વધારે તો અસંબંધની સિદ્ધિ થયા વિના થઇશકતીજ નથી જેથી અસંબંધની સિદ્ધિ અર્થે મુખ્ય ઉપાય જે કોઇ છે તો તે યોગાંગ મુખ્યજ ઉપાય છે એ વાતો નિર્વિવાદ છે, વળી જે સંબંધનો છે તે પણ યમની યથાર્થ અવસ્થાનુજ નામ છે. એ યમ યોગનાં આઠ અંગમાંનું એક અંગ છે વાસ્તે તેના પ્રકરણનો યમ સિદ્ધ થયા પછી જીવના સ્વાત્મ અને સિદ્ધ કરવાનાં અવશ્ય હેતુ છે. આ રીતે યોગ સાધનાર્થેજ કૃતાર્થતા રહે છે પરન્તુ અન્યથા રહતી નથી. યોગનાં અનુષ્ઠાનમાં પ્રવૃત્તિ કરવીજ મનુષ્યને પ્રવૃત્તિ અને પ્રવૃત્તિનાં ફલ ક્રિયા કર્મનું અવશ્ય અવલંબન થાય છે. આ પ્રકારે સ્વભાવમાં નિર્ણય કરી સ્વભાવનો સ્વભાવ અખંડ અનુભવાય અને સ્વભાવદિ અને તેના ઉપયોગથી અવશ્ય નિર્ણય થઇ જાય તેનું નામજ યોગ છે. દૃષ્ટાંતમાં નિદ્રાવસ્થાના સ્વપ્ન અવસ્થા કરતાં પણ પરિમાણના કર્મ નિર્ણય કરવો કેવળજ કેવળનું લક્ષણ નથી અને નિદ્રાનું સ્વરૂપ અમુક મનવાળાં આવે છે માટે તેને નિરંતર પણ મનનુજ કેવળ છે નિરંતર સ્થૂલ પદાર્થ દેખે છે તેજ આવરણ દેખે છે.

પરન્તુ એકદેશીય હોઇ શકતો નથી. સિદ્ધની સ્થિતિ આકાશમાં છે, ને આકાશથી સિદ્ધનું સ્વરૂપ સ્થુળ છે એમ જો કહેવામાં આવે તો ત્યાં દોષ એ આવે છે કે, સિદ્ધનું અધિષ્ઠાન જે આકાશ છે તે સિદ્ધ કરતાં વિરોધ રહાવી અને અવિકારી હોય છે, જે જ્ઞાન કહેનારાને પણ ઇષ્ટ હોઇ શકે નહીં, માટે જે નિરતિશય, વ્યાપક, સૂક્ષ્મતમ, અને સર્વદેશ પ્રપંચનું અધિષ્ઠાન અજ છે તેજ પોતાનું સ્વરૂપ છે એમ સમજવામાં આવતાં પોતાનાં આદિ સ્વરૂપમાં સ્થિતિ થાય એજ વાસ્તવિક મોક્ષ છે, અર્થાત્ મોક્ષમાં લોકાન્તરગમનની માન્યતા ઉચિત નથી. શ્રુતિ ભગવતી પણ કહેછે કે " न तस्य प्राणाः उत्क्रामन्ति તે જ્ઞાનીના પ્રાણો લોકમાં અર્થાત્ લોકાન્તરમાં ગમન કરતા નથી " આ વચનથી શ્રુતિ એજ જ્ઞાનને દર્શાવે છે. યોગના પરિપાકને લઇને સાધકનાં આતિવાહિક શરિરની તેના સ્થુળ શરીરના અગ્રભાગમાં સ્થિતિ થાય છે ત્યારેજ તેને પોતાનું સ્થુળ શરીર વિસળ કમાડ સરખું લાગે છે, તે પુરૂષાકાર કમાડને ઉર્ધ્વભાગ જે ખોલી છે તે સિદ્ધ શિખારૂપ છે અને અગ્રભાગ એ સિદ્ધનું સ્થાનક છે એમ જો કથન કરવામાં આવે તો ત્યાં ઠેક એ વાત છે કે જ્યાંસુધી માયાના પરિણામરૂપ આતિવાહિક અર્થાત્ લિંગદેહનો સદ્ભાવ હોય છે, ત્યાંસુધી મોક્ષ માનવો ઉચિત નથી પણ માયિક ભાવનો સર્વથા અત્યન્ત અભાવ થતાં ત્યારેજ મોક્ષ સંભવે છે. સાધક પુરૂષોને પ્રોત્સાહન કરવા વાસ્તે શિખરરૂપની કલ્પના કરવામાં આવી છે, પણ સ્વરૂપસ્થિતિ એજ મોક્ષ છે એમ જો કહેવામાં આવે તો તે વાત ઠીક છે અને સિદ્ધાન્તથી કાંઇ વિરોધ પણ આવતો નથી. ઉક્ત પ્રકારનો મોક્ષ તો ચિત્તના નિરોધદ્વારાજ પ્રાપ્ત કરી શકાય તેવો છે જેથી ચિત્તનિરોધરૂપ જે યોગ છે તે પરમ પુરૂષાર્થરૂપ છે

## શંકા.

હે મહાત્મન્, કોઇ દુષ્ટિથી એમ શંકા ઉપસ્થિત થાય છે કે દયાળુ પરમાત્માના દૂતના કથન અનુસાર ભક્તિ કરવાથી ન્યાયના છેલ્લા દિવસે ભક્તને સદાકાળનું સ્વર્ગ અને અભક્તને સદાકાળનું નર્ક મળે છે. સ્વર્ગમાં શ્રી વિગેરે ચિત્રવિચિત્ર પ્રકારનાં સુખ સાધનો છે અને નર્કમાં નાના

પ્રકારનાં ભયંકર દુઃખો રહેલાં છે. આ પ્રમાણે સદાકાળનું સ્વર્ગ સાંપડવાથી નિષ્પ્રયોજન યોગાનુષ્ઠાનને અવસર નથી,

## સમાધાન.

પરમાત્માની પ્રાર્થના આદિરૂપ ભક્તિ જો શ્રદ્ધાપૂર્વક કરવામાં આવે છે તો ચિત્તશુદ્ધિદ્વારા મોક્ષમાર્ગમાં પ્રવેશ થઇ શકે છે એ વાત બરાબર છે પરન્તુ ભક્તિદ્વારા સર્વદા અવિચળ સ્વર્ગ સાંપડવાથી મનુષ્ય કૃતાર્થ થાય છે એમ કહેવું તો યોગ્યજ નથી. ઉત્તમ સ્ત્રીઓ, સુંદર ખાવા પીવાના પદાર્થો, સુંદર વનોપવનાદિની પ્રાપ્તિ માત્રથી મનુષ્યને જો કૃતાર્થતા સ્ફુરતી હોય તો આ લોકમાં અનેક રાજાઓને તથા શ્રીમંતોને કૃતાર્થતાનું સ્ફુરણ થવું જોઇએ પણ તેમ તો આ જગત્માં દૃષ્ટિગોચર થતું નથી પરન્તુ એથી ઉલટું સામાન્ય મનુષ્યો કરતાં પણ ઘણાક રાજા તથા શ્રીમંતો ઘણાક દુઃખમય સ્થિતિમાં દુઃખિત જોવામાં આવે છે. કદાચ એમ કહેવામાં આવે કે સ્વર્ગમાં રોગવિગેરેના ઉપદ્રવોનો અભાવ છે તેથી ત્યાં મનુષ્યો સદાય સુખી હોય છે તે કથન પણ ઉચિત નથી કારણ કે સ્વર્ગમાં સમાન પુણ્યવાળા દેવો હોય છે તો પણ અરસપરસ ત્યાં રપર્ધાનાં દર્શન થાય છે અને એ રપર્ધા પણ એક પ્રકારનાં દુઃખનો જ ધામ છે પરન્તુ સ્વર્ગમાં સર્વને સમાન પુણ્યવાળા કહેવા એ પણ ન્યાયયુક્ત નથી જેથી સ્વર્ગમાં પણ ઓછાં વધતાં પુણ્ય વાળાં જીવનો છે એજ કથન ન્યાયને અનુસરતું છે. જ્યારે આમ છે ત્યારે સુખનાં સાધનોમાં પણ પુણ્યનાં તારતમ્યને લઇને ન્યૂનાધિકતા ત્યાં છે અને ન્યૂનાધિકતા છે તેથી પોતાથી ઉતરતી સ્થિતિવાળાનાં દર્શનથી સ્વર્ગમાં પણ મર્ત છે, સમાન સ્થિતિમાં ત્યાં રપર્ધા પણ છે, અને ઉચ્ચ સ્થિતિવાળાનાં દર્શનથી ત્યાં ઈર્ષા પણ હોય એ સ્વાભાવિક છે. અને એથી સ્વર્ગમાં પણ જે સુખ છે તે વિકારોથી ઉપજતું સુખ છે એમ માનવામાં અતિપ્રસંગ નથી અર્થાત્ સ્વર્ગસુખ પણ સાતિશય દોષયુક્ત છે પણ નિરતિશય નથી એમ સિદ્ધ થયું. વળી જ્યાં રજસ તમોગુણની સત્તા હોવાથી ઘણાખરું છે ત્યાં સ્થાયી શાશ્વત સુખનો સંભવ હોતો નથી એ વાત સૌ કોઇને અનુભવ સિદ્ધ હોય છે. સાથી મનુષ્યોને આવાપ્રકારનાં સ્વર્ગનાં વિહિત પ્રલોભનથી સન્માર્ગે ચલાવવાનું પ્રયોજન છે એમ કહેવામાં આવે તો તેમાં કંઇ બાધ વિરોધ નથી પરન્તુ તૃષ્ણાનો અટેક નાશ ક્રમમાં ક્ષય થયા વિના અને પ્રત્યક્ષ અગ્નિના જ્વાળાનો દમનાદિકવત્ સાક્ષાત્કાર થયા વિના

મોક્ષ થવો સંભવતો નથી ને તથા પ્રકારના મોક્ષની પ્રાપ્તિમાં યોગની અપેક્ષા છે જેથી યોગ નિરર્થક નથી પરન્તુ પરમ પ્રયોજનવાળો છે.

## શંકા

હે મહાત્મન, શ્રી વિષ્ણુ આદિ દેવતાઓનું આરાધન કરવાથી સાલોક્ય, ( ઇષ્ટદેવના લોકમાં જઇને રહેવું,) સામીપ્ય, ( ઇષ્ટદેવની સમીપમાં રહેવું,) સારૂપ્ય, ( ઇષ્ટદેવતાના જેવા રૂપને પામવું ) સાયુજ્ય ( ઇષ્ટ દેવના જેવા ઐશ્વર્યને પામવું ) એ ચારમાંથી કોઇપણ પ્રકારનો મોક્ષ થઇ શકે છે જેથી યોગની શું જરૂર છે? તેમજ વળી ગોલોક, વૈકુંઠ, શ્વેતદ્વીપ, અને અક્ષરધામાદિ શ્રી વિષ્ણુના લોક છે. મોક્ષ પામેલાને ત્યાં શ્રી વિષ્ણુના જેવાં શરીરની તથા નાના પ્રકારનાં અલૌકિક સુખોની પ્રાપ્તિ થાય છે. આવા અલૌકિક સુખોની જેમાં પ્રાપ્તિ છે તેવો મોક્ષ ઉત્તમ છે પણ જ્યોતિમાં જ્યોતિ મળી જાય છે તેમ બ્રહ્મમાં કૈવલ્યરૂપ મોક્ષ ઉત્તમ નથી વાસ્તે શ્રી વિષ્ણુઆદિ દેવતાઓનું આરાધન કરવું એ ઇષ્ટ છે પરન્તુ યોગાનુષ્ઠાનમાં પ્રવૃત્તિ કરવી ઇષ્ટ નથી.

## સમાધાન.

હે ભાઇ, આ તારૂં કથન આગળ પાછળનો વિચાર કર્યાવિનાનું છે. તેં જે આરાધન કહ્યું તે તો સમુચ્ચ અકનું આરાધન છે ને ગોલોકઆદિ લોક એ સ્વ લોકનાં ભાવના પ્રમાણે દેખાતાં રૂપો છે. ઉચ્ચ સુખની ઇચ્છાવાળાને-ઉપાસકને સ્વ લોકમાં સ્વેચ્છાનુસાર સુખોનો અનુભવ થાય છે, અને આખરે જ્યારે તે લોકના અધિષ્ઠાતાને વિરૂદ્ધ કૈવલ્ય થાય છે, ત્યારે ત્યાં રહેલા ઉપાસકોને પણ વિરૂદ્ધ કૈવલ્ય થાય છે " તે ब्रह्मलोके ■ परांतकाले परामृतात् परिमुच्यन्ति " તે ઉપાસકો બ્રહ્મલોકમાં તો જગતના અંત-સમયમાં બ્રહ્મલોકમાંથી વિરૂદ્ધ કૈવલ્યને પામે છે," એ શ્રુતિમાં તથા ब्रह्मणा सह ते सर्वे संप्राप्ते प्रति संवत्सरे परस्यान्ते कृतात्मानः प्रविशन्ति परं पदम् ॥ " જ્યારે મહાપ્રલય થાય છે ત્યારે જગતના અંતમાં બ્રહ્મદેવની સાથે તે કૃતાત્મા ઉપાસકો પરમ પદમાં પ્રવેશ કરે છે. " એ સ્મૃતિમાં તેમજ

ન્તિ જ્ઞાન ટળી જાય છે અને જડતાની પ્રાપ્તિરૂપ મોક્ષ થાય છે એમ જે તેં કહ્યું તે યુક્તિપુરઃસરઃ નથી. પદાર્થનાં યથાવિધિ જ્ઞાનથી બુદ્ધિ તીક્ષ્ણ થાય છે અને એથી અનુમાન પ્રમાણની નિર્દોષતા સમજવામાં ઉપકાર થાય છે પણ મોક્ષ થઇ શકતો નથી. પૃથ્વી, જળ, તેજ, ને વાયુનાં પરમાણુઓને તથા આકાશ દિશા કાળ અને મન વિગેરેને પણ આત્માની પેઠે નિત્ય માનો છો, તો તે પદાર્થ, વિદ્યમાન છતાં આત્માને મોક્ષ કયા પ્રકારે થઇ શકે? વળી આત્માને વ્યાપક માનો છો એટલે તે સર્વ પદાર્થસાથે તેનો સંબંધ છે અને જ્યારે મન આદિની સાથે તેનો સંબંધ રહે ત્યારે મોક્ષમાં પણ વિક્ષેપાદિ ઉપજ્યા વિના કેમ રહે? અદૃષ્ટના અભાવથી મન તથા આત્માના સંયોગનો અભાવ મોક્ષ કાળે રહે છે એમ જો તમે ન્યાયવાદિઓ કહેતા હો તો તે તમારા સિદ્ધાન્તાનુસાર ઘટતું નથી કારણ કે તમે આત્માને નાના તથા વ્યાપક માનો છો તેથી તે સર્વ વ્યાપક આત્માઓનો એક એક મનથી તથા એક એક શરીરથી સર્વદા સંબંધ છે એટલે કયું મન તથા કયું શરીર કયા આત્માનું છે અથવા હતું તે નિર્ણય બની શકે એમ નથી, એથી તેઓએ પુર્વ જન્મોમાં કરેલાં કર્મોના સંસ્કારરૂપ અદૃષ્ટની વ્યવસ્થા પણ બની શકતી નથી અને તેથી અદૃષ્ટના અભાવથી મનનો અને આત્માનો સંયોગ નહિં થાય એમ કહેવું પણ સંભવતું નથી. જો એમ કહો કે આત્માનું શરીર જેવડું મધ્યમ પરિમાણ અથવા અણુપરિમાણ અમે માનશું એટલે પૂર્વોક્ત દોષની પ્રાપ્તિ નહીં થાય ને મોક્ષ સંભવી શકશે તો તે પણ તમારું કથન પૂર્વાપર વિચાર કર્યા વગરનું છે, કારણ કે જ્યારે મધ્યમ પરિમાણવાળો આત્મા માનશો ત્યારે તેને અવશ્ય વિકારી માનવો પડશે કારણ કે ત્રીજાં શરીરની પ્રાપ્તિ થાય ત્યારે તે સંકોચાઇ જાય છે અને મોટા દેહની પ્રાપ્તિ થાય ત્યારે તે વિકાસ પામે છે, એમ તમારે કબુલ કરવું પડશે અને એમ કબુલ કરશો એટલે તે આત્મા નાશવંત છે એમ પણ તમારે કબુલ કરવા સિવાય છૂટકો નથી. હમેશાં જે જે વિકારી છે તે તે નાશી પણ છે, એવો પ્રત્યક્ષ અનુભવ છે. આ પ્રમાણે આત્મા નાશવંત હશે એટલે તેના મોક્ષ માટેનો યત્ન પણ ઝાંઝવાના પાણીમાં ડુબી ગયેલું મોતી મેળવવા જેવો નિષ્ફળ ઠરે છે. હવે જો આત્માને તમે અણુપરિમાણ માનશો તો શરીરના જે ભાગમાં તે આત્મા રહેતો હોય તે ભાગ વિનાના કાયાના બીજા તમામ ભાગ જડ રહેવા જોઇએ પરન્તુ તેમ

[illegible]

## વેદાંત.

વેદ ઉપનિષદ્, વેદાન્તસૂત્રો અને ગીતા એ ત્રણ પ્રસ્થાનત્રયી, અગત્યનાં, આધારભૂત, પ્રમાણ, સર્વોચ્ચ, પૂર્ણ, સત્ય, સર્વ, સૌથી, ઉચ્ચ, ઉત્તમ, ઉચ્ચતર, ઉચ્ચતમ, ઉચ્ચ

## समाधान.

હે સર્વદર્શનનાં સ્વરૂપને સમજનાર સજ્જન, પુરૂષ નામ આત્માને નાના-નોખા માનવામાં આવે અને પાછા તેઓને સર્વને વ્યાપક માનવાથી શરીરાદિમાં તેમનું સંકરપણું થાય છે ને કર્માદિની વ્યવસ્થા થઈ શકતી નથી, આ બાબત પૂર્વે વિસ્તારથી કથન થઇ ગયું છે. હમેશાં જે કર્ત્તા હોય છે તેજ ભોક્તા હોય છે માટે કર્ત્તા પ્રકૃતિને માનવી અને પુરૂષને ભોક્તા માનવો એ " લે લાલો ને ભરે હરદાસ અથવા તો નામ લેજે મારૂં ને નાક કપાવજે તારૂં " એવી લૌકિક કહેવત તેમ નિરર્થક છે અર્થાત્ એમ ઘટી શકતુંજ નથી. પુરૂષ, પ્રકૃતિ અને પ્રકૃતિના કાર્યોથી ભિન્ન છે તથા તે અપરિણામી અને નિત્ય છે એવા સામાન્ય વિવેક માત્રથી મોક્ષ થઇ શકે નહીં અર્થાત્ કાવ્ય કરે તે કવિ છે એટલું જ્ઞાન થતાં પોતે કવિ પદની પ્રાપ્તિ કરી કાવ્યનો નાયક છે એમ જગતને બોલાવી શકે નહીં પરન્તુ જેમ પિંગળશાસ્ત્રનો સંગીન અભ્યાસ કરી તર્કશક્તિને બરાબર કેળવી કવિ થવાય છે તેમ મોક્ષમાટે પણ અત્યન્ત દૃઢ વિવેકની જરૂર છે અને તથાપ્રકારનો વિવેક તો ઇન્દ્રિયો અને અન્તઃકરણને નિયમમાં રાખી એકાગ્રવૃત્તિદ્વારા આત્માનું અનુસંધાન કર્યા વિના સંપાદન કરી શકાતોજ નથી જેથી વિવેકપ્રાપ્તિ અર્થે પણ યોગાનુષ્ઠાન કર્યા વિના અન્યથા માર્ગ નથી.

## શંકા.

હે સદ્ગુરૂવર્ય, કર્મકાંડના કર્મમીમાંસાના આશ્રયથી પણ શંકાને અવસર પ્રાપ્ત થાય છે તો તેનું પણ સમાધાન કરી ઉપાસકના આત્માને કૃતાર્થ કરો. શંકા એમ ઉઠે છે—

વેદોક્ત અગ્નિહોત્રાદિ કર્મો કરવાથી જીવને બ્રહ્મસાયુજ્યની એટલે કે સગુણ બ્રહ્મના જેવાં ઐશ્વર્યની પ્રાપ્તિ થાય છે. બ્રહ્મસાયુજ્યને પામેલા જીવો જે સ્વર્ગમાં ( સગુણ બ્રહ્મના લોકમાં સત્યલોકમાં ) રહે છે, તે સ્વર્ગમાં દુઃખ નથી, માત્ર સુખજ છે અને એ સુખ નિત્ય રહે છે. "कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेत् शतं समाः ( અહીં વેદોક્ત કર્મ કરીને ) ( સો વર્ષ જીવવાને ઇચ્છે ) એ શ્રુતિ પણ

પુરૂષને વેદોક્ત કર્મ કરવાની આજ્ઞા કરે છે માટે વેદોક્ત કર્મ કરવાં એજ પરમ પુરૂષાર્થ છે. યોગ એ પરમ પુરૂષાર્થ નથી.

## समाधान.

"तमेव विदित्वाऽति मृत्युमेति नान्यः पंथा विद्यतेऽयनाय ॥"

( તે પરમાત્માનેજ સાક્ષાત્ અનુભવીને પુરૂષ મોક્ષ પામે છે, મોક્ષમાટે અન્ય ઉપાય નથી ), "ब्रह्मविद् ब्रह्मैव भवति (જે બ્રહ્મને જાણે છે તે બ્રહ્મજ થાય છે) 'तरति शोकमात्मवित्' ('આત્મજ્ઞાની મનુષ્ય શોકને તરે છે) ऋतेज्ञानान्नमुक्तिः (જ્ઞાન વિના મોક્ષ નથી) ઇત્યાદિ શ્રુતિઓએ મોક્ષનું જ્ઞાનથીજ પ્રતિપાદન કર્યું છે. જે જે શ્રુતિઓમાં મનુષ્યને જીવતાં સુધી કર્મ કરવાની આજ્ઞા કરવામાં આવી છે, ત્યાં રાગી પુરૂષોને ઉદ્દેશીને તેઓના ચિત્તની શુદ્ધિ થવા સારૂ કર્મની જરૂર છે એમ જણાવવામાં તે શ્રુતિઓનું તાત્પર્ય છે. કર્મથી સાક્ષાત્ મુક્તિ થતી નથી પરન્તુ ચિત્તશુદ્ધિપરંપરાવડે મુક્તિ થાય છે. જો કર્મનુંજ સાક્ષાત્ ફળ મોક્ષ હોય તો તે મોક્ષ અનિત્ય ઠરી કારણ કે જેમ ખેતી આદિ લૌકિક કર્મનું ફળ અન્નાદિ અનિત્ય છે તેમ યજ્ઞાદિ વૈદિકકર્મનું ફળ સ્વર્ગાદિ પણ અનિત્ય હોવું જોઇએ. પદાર્થની ઉત્પત્તિ, પદાર્થનો નાશ, પદાર્થની પ્રાપ્તિ, પદાર્થનો વિકાર, ( અન્યરૂપની પ્રાપ્તિ ) અને પદાર્થનો સંસ્કાર ( દોષની નિવૃત્તિ અને ગુણની પ્રાપ્તિ ) એ પાંચ પ્રકારનો ઉપયોગ ( ફળ ) કર્મ કરનારાને કર્મથી થાય છે. આ પાંચમાંનો કોઇપણ ઉપયોગ જેના હૃદયમાં પાપ નથી તેવા મુમુક્ષુ મનુષ્યને સંભવતો નથી. હે વિવેકી, કુંભારને જેમ પોતાના કર્મથી ઘટ ઉત્પત્તિરૂપ ફળ થાય છે તેમ મુમુક્ષુને કર્મથી મોક્ષની ઉત્પત્તિરૂપ ઉપયોગ સંભવે નહીં. કારણ કે અનર્થની આત્યંતિક નિવૃત્તિ અને પરમાનંદની નિત્યપ્રાપ્તિરૂપ મોક્ષ છે. તે અનર્થની નિવૃત્તિ રજ્જુમાં જેમ ભુજંગની નિવૃત્તિ નિત્યસિદ્ધ છે તેમ આત્મામાં નિત્યસિદ્ધ છે અને આત્મા પરમાનંદસ્વરૂપ છે માટે પરમાનંદની પ્રાપ્તિ પણ નિત્યસિદ્ધ છે. આ પ્રકારે હે ભાઇ, મોક્ષની સ્વભાવથીજ સિદ્ધિ છે તેથી તેની કર્મથી ઉત્પત્તિ સંભવતી નથી. જે વસ્તુ પૂર્વે અસિદ્ધ હોય છે તેનીજ કર્મથી ઉત્પત્તિ થાય છે પરન્તુ નિત્યસિદ્ધ વસ્તુની ઉત્પત્તિ થાયજ નહીં. જેમ દંડના પ્રહારરૂપ કર્મનો

ઉપયોગ ઘડાના નાશરૂપ થાય છે તેમ મુમુક્ષુને કર્મથી કોઇ પદાર્થના નાશરૂપ ઉપયોગ પણ સંભવે નહીં કારણ કે અન્ય પદાર્થનો નાશ તો મુમુક્ષુને ઇષ્ટ નથી પરન્તુ બંધનો નાશજ ઇચ્છિત છે. તે બંધ વાસ્તવિક નથી, આત્મામાં મિથ્યા પ્રતીત થાય છે. મિથ્યા પ્રતીતિનો નાશ કર્મથી થતો નથી, માટે મુમુક્ષુને પદાર્થના નાશરૂપ બીજો ઉપયોગ પણ ઘટતો નથી. જેવી રીતે ગમનરૂપ કર્મથી ગ્રામરૂપ પ્રાપ્તિ થાય છે તેવીરીતે મોક્ષની પ્રાપ્તિરૂપ ઉપયોગ કર્મથી મુમુક્ષુને સંભવતો નથી. જે આત્મા નિત્યમુક્ત છે તેને મોક્ષની પ્રાપ્તિનું કથન કરવું સંભવે નહીં કારણ કે જેને બંધ હોય છે તેનેજ મોક્ષની પ્રાપ્તિ કહેવી સંભવે છે, આત્મામાં બંધ નથી વાસ્તે મોક્ષપ્રાપ્તિરૂપ કર્મનો ઉપયોગ મુમુક્ષુને સંભવતો નથી. જેમ પાકરૂપ કર્મથી પાચકને અન્નના વિકારરૂપ ઉપયોગ થાય છે અર્થાત્ ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારના ભોજ્ય પદાર્થોરૂપ ઉપયોગ થાય છે તેમ મુમુક્ષુને કર્મથી વિકારરૂપ ઉપયોગ પણ સંભવતો નથી, કારણ કે બીજો તો કોઇ વિકાર સંભવતો નથી નથી કારણ કે જો આત્મામાં પ્રથમ બંધને માનવા લાગે અને મોક્ષ દશામાં ચતુર્ભુજાદિ વિલક્ષણ રૂપની પ્રાપ્તિ અંગીકાર કરે તો અન્યરૂપની પ્રાપ્તિરૂપ વિકાર કર્મનો ઉપયોગ મુમુક્ષુને સંભવે પણ તે અન્યરૂપની પ્રાપ્તિનો આત્મામાં અંગીકાર નથી વાસ્તે કર્મથી વિકારરૂપ ઉપયોગ પણ મુમુક્ષુ પુરૂષને સંભવતો નથી. જેમ વસ્ત્રને ધોવારૂપ કર્મનો મળની નિવૃત્તિરૂપ સંસ્કાર થાય છે તેમ મળની નિવૃત્તિરૂપ સંસ્કારનો પણ મુમુક્ષુને કર્મથી ઉપયોગ નથી. અન્યના મળની નિવૃત્તિ તો શુદ્ધ મુમુક્ષુ પુરૂષને ઇચ્છિત નથી, અને જો આત્માના મળની નિવૃત્તિ કહેશો તો તે આત્મા નિત્યશુદ્ધ છે, તેમાં પાપરૂપ મળ નથી વાસ્તે મળની નિવૃત્તિરૂપ સંસ્કાર પણ કર્મનો ઉપયોગ સંભવતો નથી.

જો અન્તઃકરણમાં પાપરૂપમળ હોય તો તેની નિવૃત્તિ કર્મથી થઇ શકે છે, એ વાત જો કે સત્ય છે, પરન્તુ શુદ્ધ નિષ્પાપ અન્તઃકરણવાળા મુમુક્ષુના અન્તઃકરણમાં મલદોષ ન હોવાથી તેવા મુમુક્ષુને કર્મથી સંસ્કારરૂપ ઉપયોગ પણ સંભવતો નથી.

જો કે વળી અજ્ઞાનરૂપ મળ મુમુક્ષુના અંતઃકરણમાં છે, પણ તેની નિવૃત્તિ કોઇ કર્મથી થઇ શકતી નથી પણ અજ્ઞાનનું જે વિરોધી જ્ઞાન છે તેનાથીજ તે અજ્ઞાનની નિવૃત્તિ થઇ શકે છે, માટે તે મળની નિવૃત્તિરૂપ સંસ્કાર પણ મુમુક્ષુ પુરૂષને કર્મના ઉપયોગરૂપે સંભ-

વી શકતો નથી. જે પ્રકારે કરીને પરમના કલ્યાણમાં નિત્યરૂપ કર્મનો વાતાકુલની ઉત્પત્તિરૂપ સંસ્કાર થાય છે તેવી રીતે મુક્તની ઉત્પત્તિરૂપ સંસ્કાર પણ મુમુક્ષુને કર્મથી સંભવતો નથી કારણ કે અન્યથા તો નિર્મૂલ છે કેવી તેમાંથી મુક્તની ઉત્પત્તિ થઈ નહિં. આ પ્રકારે કર્મના બંને પ્રકારના ઉપયોગ નિષ્પાદ્ય વિના વાળા મુમુક્ષુને ઉપયોગી નથી, વાસ્તે તેને આગ્રહપૂર્વક ઇચ્છતાં છતાં કર્મમાં જોડાઇ રહેવાની જરૂર નથી. આથી કર્મોને કર્મના ફળરૂપ સ્વર્ગની પ્રાપ્તિ થાય છે એ વાત સાચી છે પણ તો કાયમ સ્થિતિ નથી, પુણ્યોનો ક્ષય થાય છે ત્યારે પાછું આ લોકમાં આવવું પડે છે " क्षीणे पुण्ये मर्त्यलोकं विशन्ति " ઇત્યાદિ વચનો એમાં પ્રમાણ રૂપ છે. અગ્નિહોત્રાદિ કર્મથી તેને અગ્નિહોત્રની પ્રાપ્તિ થાય છે તેને પણ નીત્ય કલ્પમાં પાછું ફરવું પડે છે, એમ " आब्रह्मभुवनाल्लोकाः पुनरावर्तिनोऽर्जुन " ( હે અર્જુન ! બ્રહ્મલોકસુધીના લોકો પુનરાવર્તિવાળા છે) એ ભગવદ્ગીતાના વચનમાં ભગવાનશ્રીએ વ્યાખ્યાનકારોએ કહ્યું છે. આ સર્વ ઉપરથી ફલિત તાત્પર્ય એ છે કે-વેદોક્તકર્મનું ફળ પરમપુરૂષાર્થરૂપ નથી પણ સકામ પુરૂષોને અમુક કાળ પર્યન્ત વિષય સંબંધી સુખ આપનારૂં છે, અને નિષ્કામ પુરૂષોને ચિત્ત શુદ્ધિ થવારૂપ છે અને ચિત્ત શુદ્ધિ થયા પછી ચિત્તની સ્થિરતાની જરૂર રહે છે કે જે સ્થિરતા યોગદ્વારા થાય છે. વાસ્તે મુમુક્ષુને યોગ અનુષ્ઠાન કરવા યોગ્ય છે.

## શંકા.

હે ભગવન્, હવે વેદાન્ત સિદ્ધાન્તના અનુસારે શંકા કરી સમાધાન પામવા ઇચ્છા રાખું છું કે-

" यदाचर्मवदाकाशं वेष्टयिष्यन्ति मानवाः ।
तदादेवमविज्ञाय दुःखस्यांतो भविष्यति. " " श्रुति "
" ज्ञानादेव तु कैवल्यं प्राप्यते येन मुच्यते " " स्मृति "

" જ્યારે ચામડાની પેઠે માણસો આકાશને વીંટી લેશે ત્યારે પરમાત્માને જાણ્યા વિના જન્મ મરણ રૂપ દુઃખના પારને પામશે " " બ્રહ્મજ્ઞાન વડેજ મુમુક્ષુ કૈવલ્યને પામે છે, જે વડે તે સર્વ બંધથી મોકળો થાય

છે. " ઇત્યાદિ સ્મૃતિઓમાં કેવળ જ્ઞાનનેજ મોક્ષના હેતુ રૂપ કહેલ છે. આચાર્ય ભગવાને (શ્રી શંકરાચાર્યજીએ) પણ શ્રી વિવેક ચુડામણિમાં " નાન્યોઽસ્તિ પંથા ભવબંધમુક્તે વિના સ્વતત્ત્વાવગમં મુમુક્ષોઃ ( મુમુક્ષુને સ્વસ્વરૂપના જ્ઞાન વિના મોક્ષને માટે બીજો કોઇ ઉપાય નથી ) એ વચનથી એજ વાત પ્રતિપાદન કરી છે. તે આત્મજ્ઞાન ઉપનિષદાદિ વેદાંતના ગ્રંથોનું શ્રવણ કરવાથી થાય છે, એમ " તં ત્વૌપનિષદં પુરુષં પૃચ્છામિ " ( હે શાકલ્ય, હું તને તો ઉપનિષદ વડે જાણવામાં આવતા પુરૂષને પૂછું છું ) એ શ્રી બૃહદારણ્યકની શ્રુતિથી તથા " સોતવ્યઃશ્રુતિવાક્યેભ્યઃ " ( એ આત્મા શ્રુતિ વાક્યોવડે શ્રવણ કરવા યોગ્ય છે ) એ સ્મૃતિ વચનથી સિદ્ધ થાય છે. વળી " યતેન યોગઃ પ્રત્યુક્તઃ " ( એ વડે યોગનું પણ નિરાકરણ કરાઇ ગયું છે ) એ શ્રી બ્રહ્મસૂત્રના વચનમાં શ્રી વ્યાસજીએ તથા તે પરના ભાષ્યમાં આચાર્ય ભગવાને યોગનું ખંડન કર્યું છે જેથી વેદાન્તનું શ્રવણ કરવું એજ પુરૂષાર્થ રૂપ છે, પણ અનેક અનેક વિઘ્નોથી યુક્ત યોગાભ્યાસ પુરૂષાર્થ રૂપ નથી.

## સમાધાન.

[illegible] છે, એ વાત સત્ય છે, પણ કેવળ [illegible] નથી. [illegible] વેદાન્તનું શ્રવણ મનન કરે તથા [illegible] નિદિધ્યાસન કરે [illegible] [illegible] છે પરન્તુ [illegible] [illegible] ઉપનિષદ્-[illegible] પુરૂષસૂક્ત વચનમાં [illegible] કહ્યું છે.

## શ્રુતિપ્રમાણાનિ.

" [illegible] " ( હવે તે આત્માના [illegible] ) " [illegible] " [illegible] )

त्रिरुन्नतं स्थाप्य समं शरीरं हृदीन्द्रियाणि मनसा सन्निवेश्य ।
ब्रह्मोडुपेन प्रतरेत विद्वान् स्रोतांसि सर्वाणि भयावहानि ॥ "
( શિર, ગ્રીવા અને ધડનો ક્રમથી ત્રણ સુધીનો-ભાગ એને ઉંચા-સીધાં રાખીને તથા શરીરને નિશ્ચલ ધારણ કરીને અને મનવડે ચક્ષુ વિગેરે ઇન્દ્રિઓને હૃદયમાં સારી રીતે નિરોધીને ઓંકારરૂપ નૌકાવડે વિદ્વાન્ મનુષ્ય ભય ઉપજાવનારી મનોવૃત્તિઓ રૂપ ઘણી સરિતાઓને તરી જાય છે.) " दृश्यते त्वग्र्यया बुद्ध्या सूक्ष्मया सूक्ष्मदर्शिभिः ॥ "
( આ આત્મા સૂક્ષ્મદર્શી પુરૂષો વડે સૂક્ષ્મબુદ્ધિના અગ્ર ભાગથી અનુભવાય છે. )

## स्मृतिप्रमाणानि.

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः
कर्मिभ्यः चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन. ॥ श्री भ. गी.
इज्याचारदमाहिंसा तपः स्वाध्यायः कर्मणाम् ।
अयं तु परमो धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम् ॥ याज्ञवल्क्य स्मृति ॥
स्वसंवेद्यं हि तद्ब्रह्म कुमारी स्त्री सुखं यथा ।
अयोगी नैव जानाति जात्यंधो हि यथा घटम् ॥ दक्ष स्मृति ॥
दुःसहा राम संसारविषवेगाविशूचिका ।
योगगारुडमंत्रेण पावनेनापशाम्यति ॥ योगवासिष्ठ ॥
आत्मज्ञानेन मुक्तिः स्याच्चच योगादृतेन हि ।
स च योग चिरं कालमभ्यासादेव सिद्ध्यति ॥ स्कंदपुराण.
योगाग्नि र्दहति क्षिप्रमशेषं पापपंजरम् ।
प्रसन्नं जायते ज्ञानं ज्ञानान्निर्वाण मृच्छति ॥ कूर्म पुराण.
भवतापेन तप्तानां योगो हि परमौषधम् ॥ गरुड पुराण ॥
अग्निष्टोमादिकान् सर्वान विहाय द्विजसत्तमः ।
योगाभ्यासरतः शांतः परं ब्रह्माधिगच्छति ॥ मातंगमुनि ॥
अर्थ स्पष्ट.

શ્રી યોગબીજમાં પણ શ્રી પાર્વતી તથા શ્રી ઇશ્વરના સંવાદ રૂપે પૂર્વોક્ત પ્રકારજ નિર્ણય કર્યો છે કે—

पार्वत्युवाच.

ज्ञानादेव हि मोक्षं च वदन्ति ज्ञानिनः सदा ।
न कश्चित् सिद्धयोगेन योगः किं मोक्षदो भवेत् ॥

ईश्वरउवाच ॥

ज्ञानेनैव हि मोक्षं च तत्त्वं वाक्यं तु नान्यथा ।
तत्त्वं वदन्ति खड्गेन जपो भवति तर्हि किम् ॥
विना युद्धेन वीर्येण कथं जयमवाप्नुयात् ॥
तथा योगेन रहितं ज्ञानं मोक्षाय नो भवेत् ॥
ज्ञाननिष्ठो विरक्तो वा धर्मज्ञोऽपि जितेन्द्रियः ।
विना योगेन देवोऽपि न मोक्षं लभते प्रिये ॥

अर्थ स्पष्ट.

વળી જનકાદિને મોક્ષપ્રાપ્તિ વિના કેવળ વેદાન્ત વાક્યોના શ્રવણાદિક અભ્યાસથી પ્રાપ્તિ પૂર્વજન્માદિમાં સંભવતાં આવે છે તથા [illegible] તેનું નથી કારણ કે જનકાદિક પણ [illegible] કરીને વાક્યાભ્યાસના સંસ્કારોથી [illegible] પણ કેવળ [illegible] જ્ઞાનનું [illegible] નથી. આ વાતનું પુરાણોમાં પણ સ્પષ્ટ છે કે—

" કૈવલ્યદાતા યથા વિષ્ણુ યથા શૈવાગિલાદયઃ ।
સંવિદા જનકાદ્યાસ્તु મુક્તાસ્તાદૃશો વિભુः ॥
ધર્મવ્યાધાદયઃ સત્યદ્રા વૈષ્ણવાદયઃ ।
દૈવેની મુક્તયા ગાર્ગી ગાર્દિની ચ તપસ્વિની ॥
અંત્યજાશ્ચ ચ બહવા નીચયોનિગતો અપિ ।
જ્ઞાનનિષ્ઠા યદા જાતાઃ પૂર્વાભ્યાસ સ્વયોગતઃ ॥

॥ પુરાણ ॥

અર્થ સ્પષ્ટ.

[illegible]

समाहिता ये प्रविलाप्य बाह्यं,
श्रोत्रादि चेतस्त्वमहं चिदात्मनि ।
त एव मुक्ता भवपाशबंधनै
नान्ये तु पारोक्ष्यकथाभिधायिनः ॥ शंकर ॥

વળી "एतेन योग प्रत्युक्तः" એ સૂત્રથી યોગનું ખંડન કર્યું એમ તેં પૂર્વે શંકામાં દર્શાવ્યું છે તે પણ પૂર્વાપર વિચાર કર્યા વિનાજ દર્શાવ્યું છે કારણ કે આ સૂત્રમાં જે યોગનું ખંડન કરેલ છે તે ઇશ્વર તદ્રૂપ છે, પ્રકૃતિ સ્વતંત્ર જગતનું કારણ છે, જીવથી ઇશ્વર ભિન્ન છે, અને જીવો ( પુરૂષો ) ઘણા છે, ઇત્યાદિથી વેદાન્તમતની વિરૂદ્ધ યોગદર્શનો સિદ્ધાન્ત છે તેનુંજ ખંડન કરેલું છે પરન્તુ ભાવનારૂપ તેમજ ધર્મનિયમાદિરૂપ અષ્ટાંગ યોગનું ખંડન શી બાસજીએ કે શ્રી શાંકરે કરેલજ નથી. શ્રી નારાયણ તીર્થે પણ કહ્યું છે કે—

स्वातंत्र्यसत्यत्व मुखं प्रधाने
सत्यं च चिद्भेदगतं च वाक्यैः ।
व्यासो निराचष्ट न भावनाख्यं
योगं स्वयं निर्मितब्रह्मसूत्रैः ॥
अपिचात्मपदं योगं व्याकरोन्मानिपान् स्वयम् ।
भाष्यादिषु ततस्तत्र आचार्यप्रमुखैर्धृतः ॥
मतो योगो भगवता गीतायामधिकोऽन्यतः ।
कृतः शुकादिभि स्तस्मादत्र संतोऽपि सादराः ॥

અર્થ સ્પષ્ટ.

આ પ્રમાણે હે જ્ઞાન, શ્રીસૂત્રકાર વ્યાસજી નારાયણ અને શ્રી શાંકર શંકરાચાર્ય ભગવાને પણ યોગની પ્રશંસા કરી છે એટલુંજ નહીં પરન્તુ તેઓ પોતે પણ મહા યોગીઓ હતા એ વાત સોઇપ્રસિદ્ધ છે વાસ્તે ધર્મનિયમાદિરૂપ યોગનાં ખંડનમાં વ્યાસ અને શંકરનું તાત્પર્ય નથી પરન્તુ વેદાન્ત વિરૂદ્ધ જેટલો યોગનો સિદ્ધાન્ત છે તેટલા ભાગનાંજ ખંડનમાંજ તેઓનું તાત્પર્ય છે. કેવળ વાસના ક્ષયની સાથે મનોનાશરૂપ યોગનાં અનુષ્ઠાનથીજ કૃતાર્થતા રહેલી છે વાસ્તે યોગનું અનુષ્ઠાન કરવા યોગ્ય છે.

આ પ્રમાણે શંકા સમાધાનથી તે શિષ્યની સંશય ભાવનાઓ મટી ગઇ અને તે કેટલોક કાળ યોગાભ્યાસ કરીને અક્ષય નિર્વાણને પામ્યો. આ પ્રકરણનાં નિરંતર મનનથી અને વિચારથી મુમુક્ષુઓને યોગ પ્રતિ સત્કાર પ્રગટી સ્વસ્વરૂપનો સમાગમ થાય એજ શુભેચ્છા છે. પ્રકરણાંતમાં પ્રણામ તો એ યોગીશ્વરોને છે અર્થાત્

शंकरं शंकराचार्यं केशवं बादरायणं ।
भाष्यसूत्रकृतौ वन्दे भगवन्तौ पुनः पुनः ॥

સાક્ષાત્ શંકર સ્વરૂપ શંકરાચાર્ય અને કેશવ સ્વરૂપ બાદરાયણ આ બે મહાત્માઓ ભાષ્ય, સૂત્રના પ્રણેતાઓ છે તે ભગવાનોને ફરી ફરી નમસ્કાર છે.

अनुष्टुप्.

આ રીતે સર્વ શંકાનું, થયું જુઓ મટ ખંડન,
હીરો એવી રચ્યું શાસ્ત્ર, યોગસિદ્ધાન્ત મંડન.
અજ્ઞાન વાદસિદ્ધાન્ત, નિરાળો મોક્ષ માર્ગ છે,
જ્યાન ન શંકર માન્યા, હીરો એવ પ્રકાર એ.

॥ इति श्रीवेदान्तकविहीराचार्येणकृतायां श्रीहठयोगदीपिकायां सिद्धान्तचन्द्रिकाख्यायां योगपटनं नाम ॥ प्रथमा कला संपूर्णा. ॥

# ॥ अथ द्वितीयोपदेशः ॥

## ॥ २ ॥

अथासने दृढे योगी वशी हितमितासनः ॥
गुरूपदिष्टमार्गेण प्राणायामान्समभ्यसेत् ॥ १ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે આ પ્રમાણે આસન દૃઢ થઇ ગયા પછી પથ્ય મિતાહાર કરનારો યોગી ગુરૂએ ઉપદેશેલા માર્ગના અનુસારે પ્રાણાયામોનો અભ્યાસ કરે. ॥ ૧ ॥

વિવેચન.

આસનનો ઉપદેશ પૂર્વે ઉપદેશ કર્યો અને હવે દ્વિતીય ઉપદેશમાં ગ્રંથિકાર ભગવાન્ રાજયોગમાર્ગે પ્રાણાયામોને કહેવાનો પ્રારંભ કરે છે. અથ શબ્દ મંગલ અર્થે વાપર્યો છે. વળી આ અથ શબ્દ અનંતરનો વાચક છે અર્થાત્ ત્રિના પછી આસનોની દૃઢતા કરવાથી શ્રમી છે ઇન્દ્રિયો જેણે તથા પૂર્વે કહ્યા પ્રમાણ પથ્ય અને પ્રમિત-મિત ભોજન છે જેનું એવો યોગી ગુરૂ ગુરૂએ ઉપદેશેલા માર્ગોના આશયપર કહેલ રાજયોગમાં આવતા ભિન્ન ભિન્ન પ્રાણાયામોને કહ્યા પ્રકારે કરીને અર્થાત્ ભાવપૂર્વક અભ્યાસ કરે અર્થાત્ રેચક, પૂરક, કુંભક વિગેરેથી પ્રાણાયામોનો અભ્યાસ કરે. આ પ્રકારે ગ્રંથિકાર ભગવાન આ શ્લોકમાં કહે છે. ॥ ૧ ॥

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत् ।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥ २ ॥

ભાવાર્થઃ—પ્રાણવાયુ ચલાયમાન હોય છે ત્યારે ચિત્ત પણ ચલાયમાન હોય છે અને પ્રાણવાયુ નિશ્ચલ હોય છે ત્યારે ચિત્ત પણ નિશ્ચલ હોય છે. અને પ્રાણવાયુ અને ચિત્ત એ ઉભય નિશ્ચલ હોય છે ત્યારે યોગી નિશ્ચલતાને પામે છે વાસ્તે વાયુનો નિરોધ કરવો જોઈએ.॥૨॥

## विवेचन.

प्रयोजनमनुद्दिश्य न मन्दोऽपि प्रवर्त्तते પ્રયોજનના સિવા મંદ પણ પ્રવૃત્તિ કરતો નથી એવી શિષ્ટ પુરૂષોની ઉક્તિ છે અર્થાત્ પ્રયોજનના અભાવથી પ્રવૃત્તિનો અભાવ છે તેથી આ શ્લોકમાં યોગિન્દ્ર ભગવાન પ્રાણાયામોનું પ્રયોજન દર્શાવે છે. પ્રાણવાયુની અસ્થિરતા અને સ્થિરતાના આધારે મનની-ચિત્તની અસ્થિરતા અને સ્થિરતા હોય છે જેથી એ ઉભયની સ્થિરતા થાય છે ત્યારેજ યોગી કૃતાર્થપણને પામે છે અર્થાત્ સ્થીર અને દીર્ઘ કાલ પર્યન્ત જીવતો રહે છે એથી યોગીએ પ્રાણવાયુનો નિરોધ કરવો જોઇએ અર્થાત્ કુંભકાદિ પ્રાણાયામોનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. ॥ ૨ ॥

यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवन मुच्यते ॥
मरणं तस्य निष्क्रान्ति स्ततो वायुं निरोधयेत् ॥३॥

ભાવાર્થઃ—જ્યાંસુધી દેહમાં વાયુની સ્થિતિ હોય છે ત્યાં સુધી જીવન કહેવાય છે અર્થાત્ દેહ જીવતો છે એમ કહેવાય છે અને જ્યારે વાયુ બહાર નીકળી જાય છે ત્યારે દેહનું મરણ એમ કહેવાય છે વાસ્તે વાયુનો નિરોધ કરવો જોઇએ. ॥ ૩ ॥

## विवेचन.

શરીરમાં જેટલો કાલ વાયુ-પ્રાણ સ્થિત હોય છે તેટલો કાલ લોકો જીવન છે એમ કહે છે, કારણ કે દેહ અને પ્રાણનો જે સંયોગ છેજ તેજ જીવન કહેવાય છે અને એ પ્રાણવાયુનો જે દેહથી વિયોગ ( નીકળવું ) થાય તો તે વિયોગનેજ લોકમાં મરણ કહેવાય છે, માટે જીવનને વધારવા પ્રાણવાયુનો નિરોધ કરવો જોઇએ અર્થાત્ પ્રાણાયામોનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. આ પ્રમાણે યોગિન્દ્ર ભગવાન પ્રાણાયામોનું પ્રયોજન દર્શાવે છે. ॥ ૩ ॥

मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यगः ॥
कथंस्यादुन्मनीभावः कार्यसिद्धिः कथं भवेत् ॥ ४ ॥

ભાવાર્થઃ—મળથી આકુલિત થયેલી નાડીઓમાં પવન મધ્યચારી હોતો નથી તેથી ઉન્મની ભાવ કયા પ્રકારે થઇ શકે અને તેથી કાર્યસિદ્ધિ પણ કેમ થઇ શકે. ॥ ૪ ॥

## विवेचन.

હવે મળની શુદ્ધિ હઠયોગસિદ્ધિની જનક છે-ઉત્પન્ન કરનારી છે એ વાતને નિષેધમુખથી વર્ણવે છે કે-જ્યાંલગી નાડી મળથી વ્યાકુલ ( વ્યાપ્ત ) હોય છે ત્યાં લગી પ્રાણ મધ્યગ એટલે મધ્યમ થઈ શકતો નથી, અર્થાત્ સુષુમ્ણા નાડીના માર્ગથી ચાલી શકતો નથી પરન્તુ મલશુદ્ધિ થયાથીજ પ્રાણ મધ્યગ થઇ શકે છે, જેથી મળથી યુક્ત નાડીઓ હોય છે ત્યાં સુધી ઉન્મની ભાવ કયાંથી થાય અને એથી મોક્ષરૂપ કાર્યની સિદ્ધિ પણ કયાંથી થાય અર્થાત્ નજ થાય. તાત્પર્ય એ છે કે સુષુમ્ણાનાડીનો પ્રાણ સંચાર થવો તેનેજ ઉન્મની ભાવ કહે છે. ॥ ૪ ॥

शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् ॥
तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ॥ ५ ॥

ભાવાર્થઃ—જ્યારે મળથી આકુલ નામ વ્યાપ્ત આખું નાડી ચક્ર શુદ્ધિ પામે છે ત્યારેજ પ્રાણના સંગ્રહણમાં યોગી શક્તિમાન થાય છે. ॥ ૫ ॥

## विवेचन.

આ પાંચમા શ્લોકમાં પણ મળશુદ્ધિથી હઠસિદ્ધિનું હેતુત્વ કહે છે કે, જ્યારે મળથી વ્યાપ્ત આખું નાડી ચક્ર શુદ્ધિ પામે છે અર્થાત્ મળરહિત થાય છે ત્યારેજ તેજ ક્ષણમાં યોગી નામ યોગનો અભ્યાસી પુરૂષ પ્રાણનાં ગ્રહણમાં સમર્થ થાય છે. તાત્પર્ય એ છે કે, અન્વયથી પણ મળશુદ્ધિ હઠયોગ સિદ્ધિનો હેતુ છે અર્થાત્ પૂર્વોક્ત અન્વય વ્યતિરેક કારણોથી યોગી મળશુદ્ધિનેવાસ્તે સહકારી પ્રાણાયામોનો અભ્યાસ કરે.

## વિવેચન.

હવે પ્રાણાયામનો અભ્યાસકાળ અને તેની અવધિને કહે છે ૧—પ્રાતઃકાળ અર્થાત્ આઠોપરથી માંડીને કલાકથી ત્રણ ઘડી દિવસ ચડે ત્યાંસુધી અને મધ્યદિનમાં અર્થાત્ પાંચ કલાકમાં કહેલા દિવસના મધ્યકાળમાં અને સાયંકાળ અર્થાત્ સૂર્યાસ્તથી પહેલાં અને સૂર્યાસ્તની પછી ત્રણ ઘડીના સંધ્યાના સમયમાં અને અર્ધરાત્રમાં અર્થાત્ રાત્રીના મધ્યકાળની બે ઘડીમાં દરરોજ દરરોજ આ પ્રકારે ચારવાર કરવાથી (૮૦) પ્રાણાયામ કરે. જો મધ્યાહ્નમાં કરવા અશક્ત હોય તો ત્રણ કાળમાંજ બેવાર કરીને પ્રાણાયામ કરે, ચારવાર કરે તો (૧૨૦) એકસોવીસ પ્રાણાયામ થાય છે અને છવાર કરે તો (૨૪૦) પ્રાણાયામ થાય છે. ॥૧૧॥

कनीयसि भवेत्स्वेदः कंपो भवति मध्यमे ॥
उत्तमे स्थानमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥ १२ ॥

ભાવાર્થઃ—કનિષ્ઠ પ્રાણાયામમાં પરસેવો થાય છે, મધ્યમ પ્રાણાયામમાં કંપ નામ ધ્રુજ થાય છે અને ઉત્તમ પ્રાણાયામમાં યોગી પોતાનાં સ્થાનને પામે છે તેટલાવાસ્તે પ્રત્યેક મનુષ્યે વાયુને નિરોધવો જોઈએ. ॥ ૧૨ ॥

## વિવેચન.

હવે કનિષ્ઠ, મધ્યમ, ઉત્તમ, એમ ત્રણ પ્રકારના પ્રાણાયામોમાં ક્રમથી ત્યાંથી જે વિશેષ હોય છે તેનું વર્ણન કરે છે ૧—કનિષ્ઠ પ્રાણાયામમાં સ્વેદ થાય છે અર્થાત્ પ્રાણાયામ કરતાં કરતાં પરસેવો આવી જાય તો તો તે પ્રાણાયામને કનિષ્ઠ જાણવો અને મધ્યમ પ્રાણાયામમાં કંપ થાય છે અર્થાત્ પ્રાણાયામ કરતાં કરતાં કંપ થઈ જાય તો તે પ્રાણાયામને મધ્યમ જાણવો અને ઉત્તમ પ્રાણાયામ કરવાથી યોગી અક્ષરાંશરૂપ ઉત્તમ સ્થાનને પામે છે અર્થાત્ અક્ષરમાં પ્રાણવાયુ પહોંચી જાય તો તેને ઉત્તમ પ્રાણાયામ સમજવો. આવો કરીને પ્રાણવાયુનું નિરંતર ભક્ષણ કરવું જોઈએ કે તેને રોકવો. કનિષ્ઠાદિ પ્રાણાયામોનું લક્ષણ લિંગપુરાણમાં કહ્યું છે ૧—॥૧૨॥

" प्राणायामस्य मानं तु मात्रा द्वादशकं स्मृतं ।
नीचो द्वादशमात्रस्तु सहदुद्घात ईरितः ॥

मध्यमस्तु द्विरुद्घात चतुर्विंशति मात्रकः ॥
मुख्यस्तु यस्त्रिरुद्घातः षट्त्रिंशन्मात्र उच्यते ॥
प्रस्वेदकंपनोत्थानजनकश्च यथाक्रमम् ॥
आनंदो जायते चात्र निद्रा घूम स्तथैव च ॥
रोमांचो ध्वनिसंविंशिरंगमोटनकंपनम् ।
भ्रमणस्वेदजल्पाद्यं संविन्मूर्छा जयेद्यदा ॥
तदोत्तमः इति प्रोक्तः प्राणायामः सुशोभनः ।
॥ लिंगपुराण ॥ ४ ॥"

અર્થ—પ્રાણાયામનું પ્રમાણ દ્વાદશ-બાર માત્રાનું કહ્યું છે, જેમાં પ્રાણવાયુનો ઉદ્ઘાત (ઉઠાવવું) એકવાર હોય છે એવો બારમાત્રાનો પ્રાણાયામ કનિષ્ઠ કહેવાય છે. જેમાં બે વાર ઉદ્ઘાત (ઉઠાવવું) હોય છે તે ચોવીસ માત્રાનો પ્રાણાયામ મધ્યમ કહેવાય છે અને જેમાં ત્રણ વાર ઉદ્ઘાત હોય એવો છત્રીસ માત્રાનો પ્રાણાયામ મુખ્ય કહેવાય છે. તે ત્રણે પ્રાણાયામોમાં અર્થાત્ કનિષ્ઠ મધ્યમ અને ઉત્તમ પ્રાણાયામમાં પ્રથમ પ્રસ્વેદ, કંપન અને ઉત્થાન થાય છે. પ્રાણાયામોમાં આનંદ, નિદ્રા અને ચિત્તનું આંદોલન, રોમાંચ, નાદનું જ્ઞાન, અંગનું મોટન, અને કંપન થાય છે અને જ્યારે યોગી ભ્રમ, સ્વેદ, ભાષણ, સંવિત્-જ્ઞાન, મૂર્છા, એઓને જીતી લે છે ત્યારે તે શોભન પ્રાણાયામ એટલે કે સુંદર પ્રાણાયામ ઉત્તમ કહેવામાં આવે છે. ॥ લિંગપુરાણ ॥ ગોરખનાથજીએ પણ કહ્યું છે કે—

" अधमे द्वादश प्रोक्ता मध्यमे द्विगुणाः स्मृताः ।
उत्तमे त्रिगुणा मात्रा प्राणायामे द्विजोत्तमैः ॥ "

અર્થ—અધમ પ્રાણાયામમાં બાર માત્રા કહી છે, મધ્યમમાં એથી બમણી એટલે ચોવીસ માત્રા કહી છે અને ઉત્તમ ત્રગણી એટલે છત્રીસ માત્રા દ્વિજોત્તમ નામ યોગવિદ પુરૂષોએ કહેલી છે. ॥ ગોરખ ॥ ઉદ્ઘાતનું લક્ષણ તો એ કહ્યું છે કે—

" प्राणेनोत्सर्पमाणेन अपानः पीड्यते यदा ।
गत्वा चोर्ध्वं निवर्त्तेत एतदुद्घात लक्षणम् ॥ "

અર્થ—ઉપર ચઢતા પ્રાણવાયુથી જ્યારે અપાનવાયુ પીડિત થાય છે-હોળ પામે છે અને ઉપર ગયેલો પ્રાણ નિવર્તે છે એ ઉદ્ઘાતનું લક્ષણ છે. "

માત્રાની સંજ્ઞા યાજ્ઞવલ્ક્યે એ કહી છે કે—

" अंगुष्ठांगुलियोगं जिह्वेर्जानु परिमार्जनम् ॥
तालत्रयमपि प्राज्ञा मात्रासंज्ञां प्रचक्षते ॥ " याज्ञवल्क्य ॥

અર્થ—અંગુઠો અને આંગળીનો ત્રણવાર મોક્ષ (ત્રણ ટાચકા વગાડવા અથવા તો ત્રણવાર અંગુઠો આંગળી ભેગાંકરી લઇ લેવો), ઘોડાપર હાથ ફેરવવો એટલે ત્રણવાર જાનુનું માર્જન અને ત્રણ તાલને પણ બુદ્ધિમાન્ પુરૂષો માત્રા સંજ્ઞાથી કહે છે અર્થાત્ માત્રાનું તથા પ્રકારે પ્રમાણ આપ કહે છે. ॥ યાજ્ઞવલ્ક્ય ॥

સ્કંદપુરાણમાં સભ્યતામાં આવ્યું છે કે—

" एक श्वासमयी मात्रा प्राणायामो निगद्यते । " ॥स्कंदपुराण॥

અર્થ—એક શ્વાસની જે માત્રા તેને પ્રાણાયામ કહે છે. (સ્કંદપુરાણ) સૂતેલા માણસનો શ્વાસ જેટલા કાળમાં આવે કે જાય તેટલો કાળ પ્રાણાયામની એક માત્રા કહેવાય છે, એમ નિદ્રાવશં ગતસ્ય પુંસો યાવતા કાલે નૈકશ્વાસો गच्छत्यागच्छति च तावत्कालः प्राणायामस्य मात्रेत्युच्यते " વચનોથી યોગચિન્તામણિ નામક ગ્રંથમાં કહ્યું છે. વળી એજ ગ્રંથમાં કહ્યું છે કે—

" अर्धश्वासाधिक द्वादशश्वासावच्छिन्नः कालः प्राणायाम कालः । षड्भिः श्वासैरेकं पलं भवति । एवं च सार्धश्वासपलद्वयात्मकः कालः प्राणायामकालः सिद्धः । सार्धद्वादश मात्रायितः प्राणयामो यः स एवोत्तमः प्राणायाम इत्युच्यते "

અર્થ—અર્ધશ્વાસ સહિત દ્વાદશ શ્વાસના કાળને પ્રાણાયામનો કાળ કહે છે. ॥ છ શ્વાસની એક પલ થાય છે. ॥

નામ યથાર્થ છે પણ ત્યાં કોઈ વિરોધ કે દોષને પ્રસંગ નથી. તાત્પર્ય એ છે કે—કનિષ્ઠ પ્રાણાયામમાં સ્વેદ, મધ્યમમાં કંપ અને ઉત્તમ પ્રાણાયામમાં પ્રાણ બ્રહ્મરંધ્રમાં પહોંચી જાય છે વાસ્તે યોગી પ્રાણાયામનું બંધન કરે. ઇત્યલમ્ ॥ ૧૨ ॥

जलेन श्रमजातेन गात्रमर्द्दन माचरेत् ॥
दृढता लघुता चैव तेन गात्रस्य जायते ॥ १३ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે પ્રાણાયામના અભ્યાસથી સ્વેદ થયા પછી વિશેષને કહે છે કે—

પ્રાણાયામના પરિશ્રમથી ઉત્પન્ન થએલું જે જળ તેથી પોતાના ગાત્રોનું મર્દન કરે તેથી શરીરની દૃઢતા અને લઘુતા થાય છે અર્થાત્ રહેતી નથી. ॥ ૧૩ ॥

अभ्यासकाले प्रथमे शस्तं क्षीराज्य भोजनम् ॥
ततोऽभ्यासे दृढीभूते न तादृङ् नियमग्रहः ॥ १४ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે પહેલાં અને અભ્યાસ કાળની પક્વતા થયા પછી દુગ્ધ વિગેરેના નિયમોને કહે છે કે,—

પહેલા અભ્યાસ કાળમાં દૂધ અને ઘી સહિત ભોજન ઉત્તમ કહ્યું છે અને પછી અભ્યાસ દૃઢ થયા પછી અર્થાત્ કુંભકની સિદ્ધિ થયા પછી પુર્વોક્ત નિયમમાં આગ્રહ ન કરે. ॥૧૪॥

यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्य शनैः शनैः ॥
तथैव सेवितो वायु रन्यथा हन्ति साधकम् ॥ १५ ॥

ભાવાર્થ—સિંહ આદિના સમાન હળવે હળવે પ્રાણને વશ કરવો પણ ઉતાવળ ન કરવી એ કથન કરવા કહે છે કે—

જેમ સિંહ, ગજરાજ, વાઘ, એ બધાં હળવે હળવે વશ થાય છે પણ એકદમ થતાં નથી તેમ અભ્યાસ કરેલો પ્રાણ હળવે હળવે વશમાં આવે છે અને ઉતાવળ કરવાથી સિંહાદિકના સમાન તે સાધકનો પોતાનોજ નાશ કરે છે. ॥૧૫॥

प्राणायामादि युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ॥
अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोगसमुद्भवः ॥ १६ ॥

ભાવાર્થ—હવે યુક્ત અને અયુક્ત પ્રાણાયામોનાં ફળને કહે છે કે—આહાર આદિ અને જાળંધર આદિ બંધ

—એઓની યુક્તિએ સહિત જે પ્રાણાયામ છે તે યુક્ત પ્રાણાયામ કહેવાય છે તેને કહે છે કે—

આ યુક્ત પ્રાણાયામ કરવાથી સંપૂર્ણ રોગોનો ક્ષય થાયછે અને અયુક્ત પ્રાણાયામ કરવાથી અર્થાત્ તેના અભ્યાસથી અર્થાત્ પૂર્વોક્ત યુક્તિ રહિત પ્રાણાયામના કરવાથી સંપૂર્ણ રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે. ॥ ૧૬ ॥

હિક્કા શ્વાસશ્ચ કાસશ્ચ શિરઃ કર્ણાક્ષિવેદના ॥
ભવન્તિ વિવિધા રોગાઃ પવનસ્ય પ્રકોપતઃ ॥ ૧૭ ॥

ભાવાર્થ—હવે અયુક્ત પ્રાણાયામ કરવાથી જે રોગ થાય છે તેનું વર્ણન કરે છે કે-હિક્કા-હેડકી, શ્વાસ, કાસ અને શિરરોગ, નેત્રરોગ, કર્ણરોગ, અને જ્વર આદિ નાના પ્રકારના રોગ પ્રાણવાયુના કોપથી થાય છે ॥ ૧૭ ॥

યુક્તં યુક્તં ત્યજેદ્વાયું યુક્તં યુક્તં ચ પૂરયેત્ ॥
યુક્તં યુક્તં ચ બધ્નીયાદેવં સિદ્ધિમવાપ્નુયાત્ ॥ ૧૮ ॥

ભાવાર્થ—જેથી વાયુના કોપથી અનેક રોગ થાય છે તેથી યોગીને જે કર્તવ્ય છે તે કહે છે કે—

યુક્તિયુક્ત પ્રાણવાયુને ત્યાગે અર્થાત્ રેચનના સમયમાં ધીરે ધીરે જ પ્રાણનું રેચન કરે પણ ઉતાવળે ન કરે અને યુક્ત જ વાયુને પૂર્ણ કરે એટલે કે ન ઓછો ન અધિક અને ત્યારપછી બધે અર્થાત્ યુક્ત વાયુને યુક્ત જ બાંધે અર્થાત્ કુંભક કરે. આ પ્રકારે જેઓ અભ્યાસ કરે તેઓ હઠયોગની સિદ્ધિને પ્રાપ્ત થાય છે. ॥ ૧૮ ॥

યદા તુ નાડીશુદ્ધિઃ સ્યાત્તદા ચિહ્નાનિ બાહ્યતઃ ॥
કાયસ્ય કૃશતા કાન્તિ સ્તદા જાયેત નિશ્ચિતમ્ ॥ ૧૯ ॥

ભાવાર્થ—( હવે યુક્ત પ્રાણાયામના અભ્યાસથી જે સિદ્ધિ થાય છે તેનો લક્ષણ જે ચિહ્નોથી કહે છે કે—

જે કાળમાં નાડીઓની શુદ્ધિ થાય છે અને જે સમયે બહાર અને અંદર એ ચિહ્ન થાય છે કે—કાયાની કૃશતા અને કાંતિ ( તેજ ) એ બન્ને અવશ્યમેવ થાય છે. ॥ ૧૯ ॥

યથેષ્ટધારણં વાયો રનલસ્য પ્રદીપનમ્ ॥
નાદાભિવ્યક્તિરારોગ્યં જાયતે નાડિશોધનાત્ ॥ ૨૦ ॥

## विवेचन.

धात्विन्द्रियान्तःकरणप्रसादं दधाच्च कान्तिं दहनप्रदीप्तिम् ।
अशेषदोषोपचयं निहन्ति, दभ्यस्यमानं जलबस्तिकर्म ॥ २८ ॥

ભાવાર્થઃ—અભ્યાસ કરવામાં આવેલું જળ બસ્તિ કર્મ ધાતુઓ, ઇન્દ્રિયો, અને અન્તઃકરણને પુષ્ટિ આપે છે, કાન્તિ આપે છે, જઠરાગ્નિનું દીપન કરે છે, અને સમસ્ત દોષોની ન્યૂનતાને પણ કરે છે. ॥ ૨૮ ॥

## विवेचन.

અભ્યાસ કરવામાં આવેલાં બસ્તિકર્મના કરનારા પુરૂષને બસ્તિ-કર્મ ધાતુ અર્થાત્ રસ, રૂધિર, માંસ, મેદા, અસ્થિ, શુક્ર, વાક્, પાણી-હાથ, પાદ, પાયુ-ગુદા, ઉપસ્થ-લિંગ, એ પાંચ કર્મ ઇન્દ્રિયો અને શ્રોત્ર, ત્વચા, જિહ્વા, ચક્ષુ, ઘ્રાણ, એ પાંચ જ્ઞાન ઇન્દ્રિયો અને મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર રૂપ અન્ત.કરણ. આ તમામની પ્રસન્નતા કરે છે અર્થાત્ બસ્તિકર્મ એ તમામના પરિતાપ, વિક્ષેપ, શોક, મોહ, ગૌરવ, આવરણ દૈન્ય આદિ રજોગુણ, તમોગુણ ધર્મોને દુર કરીને બસ્તિકર્મ સાધક પુરૂષમાં સુખનો પ્રકાશ. સાધન આદિ સાત્વિક ધર્મોનો પ્રકાશ કરેછે અને વળી બસ્તિકર્મ દેહની કાન્તિને વધારનારૂં છે, જઠરાગ્નિને દીપાવનારૂં છે, સંપૂર્ણ વાત-પિત્ત-કફ આદિ દોષોની વૃદ્ધિનો નાશ કરનારૂં છું અને એ દોષોના અપચયને-ક્ષયને—ન્યૂનતાને પણ નાશ કરનારૂં છે અર્થાત્ દોષોની સામ્યતારૂપ આરોગ્યતાને નિપજાવનારૂં છે. ॥ ૨૮ ॥

## अथ नेतिः

सूत्रं वितस्ति सुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत् ॥
मुखान्निर्गमयेच्चैषा नेतिः सिद्धैः निगद्यते ॥ २९ ॥

ભાવાર્થઃ—વિતસ્તિ નામ વિલાયત-પરમિત-ભલા-કારે સ્નિગ્ધ-ચિકણાં સૂત્રને-દોરાને નાસિકાની નાળમાં નાંખીને મુખમાંથી બહાર કાઢી નાંખે એને સિદ્ધો નેતિ નામની ક્રિયા કહે છે. ॥ ૨૯ ॥

## વિવેચન.

હવે ધૌતી કર્મનાં ફળને કહે છે કે—કાસ, શ્વાસ, પ્લીહા, કુષ્ટ અને વીસ પ્રકારના કફ રોગ ધૌતિ કર્મના પ્રભાવથી નાશ પામે છે, તેમાં સંશય નથી, અર્થાત્ એ નિશ્ચિત છે. હવે બસ્તિ-કર્મને કહે છે કે—નાભી નામ કુંડી સુધી ઉંડા પાણીવાળાં જળાશયમાં ગુદા રાખીને તે ગુદાની મધ્યમાં એવી વાંસની નાળ રાખવી કે જેનું છિદ્ર કનિષ્ટિકા આંગળીના પ્રવેશ યોગ્ય હોય અને ■ આંગળ એ વાંસની નાળને લઇને ચાર આંગળ જેટલી ગુદામાં પ્રવેશ કરાવી અને બે આંગળ બહાર રાખવી અને ઉત્કટ આસન કરવું એટલે કે બન્ને એડીઓ ઉપર પોતાના પગની આંગળીઓથી બેસવું તેને ઉત્કટ આસન કહે છે. ઉક્ત આસનથી બેઠેલો મનુષ્ય આધોગત કુંચન કરે એટલે કે જેમ વાંસની નાળના દ્વારા વાંસની નળીમાં જળ પ્રવેશ પામી શકે તેમ આકુંચન કરે. અંદર પ્રવેશેલાં જળને નૌલિકર્મથી ચલાવીને છોડે—આ પ્રકાર પેટનાં ક્ષાલનને અર્થાત્ પેટનું ધોવું તે બસ્તિ કર્મ કહે છે. આ ધૌતિ બસ્તિ બન્ને કર્મ ભોજનની પહેલાજ કરવા અને એના કરવા પછી ભોજનમાં વિલંબ પણ ન કરવો કોઇ તો પહેલા મૂળાધારથી પ્રાણવાયુનું આકર્ષણ કરવાનો અભ્યાસ કરી જળમાં સ્થિત થઇને ગુદામાં નાળના પ્રવેશાવ્યા વિનાજ બસ્તિકર્મનો અભ્યાસ કરે છે. આ પ્રકારે બસ્તિકર્મ કરવાથી ઉદરમાં પ્રવેશેલું સંપૂર્ણ જળ બહાર આવી શકતું નથી અને તેના ન આવવાથી પાંડુરોગ આદિ નાના પ્રકારના રોગ સમુદ્ભવે છે વાસ્તે એ પ્રકારે બસ્તિકર્મ ન કરવું કારણ કે "પોતાની ગુદામાં રાખેલી છે નાળ જેને" એ પ્રકારે યોગિન્દ્ર ભગવાન આત્મારામજી અન્યથા કેમ કહે અર્થાત્ નજ કહે. ॥ ૨૫ ॥ ૨૬ ॥

गुल्मप्लीहोदरं चापि वातपित्तकफोद्भवाः ॥
बस्तिकर्मप्रभावेन क्षीयन्ते सकलामयाः ॥ २७ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે બસ્તિકર્મના ગુણોને બે શ્લોકથી વર્ણન કરે છે કે—બસ્તિકર્મના પ્રભાવથી ગુલ્મ, પ્લીહા, ઉદર (જળોદર), અને વાત પિત્ત કફ એઓનાં દ્વંદ્વ અથવા તો એકથી ઉત્પન્ન પામતા સકળ રોગો નાશ પામે છે. ॥ ૨૭ ॥

## विवेचन.

धात्विन्द्रियान्तःकरणप्रसादं दद्याच्च कान्तिं दहनप्रदीप्तिम् ।
अशेषदोषोपचयं निहन्या, दभ्यस्यमानं जलबस्तिकर्म ॥ २८ ॥

ભાવાર્થઃ—અભ્યાસ કરવામાં આવેલું જળ બસ્તિ કર્મ ધાતુઓ, ઇન્દ્રિયો, અને અન્તઃકરણને પુષ્ટિ આપે છે, કાન્તિ આપે છે, જઠરાગ્નિનું દીપન કરે છે, અને સમસ્ત દોષોની ન્યૂનતાને પણ હણે છે. ॥ ૨૮ ॥

## विवेचन.

અભ્યાસ કરવામાં આવેલાં બસ્તિકર્મના કરનારા પુરૂષને બસ્તિ-કર્મ ધાતુ અર્થાત્ રસ, રૂધિર, માંસ, મેદા, અસ્થિ, શુક્ર, વાક્, પાણી-હાથ, પાદ, પાયુ-ગુદા, ઉપસ્થ-લિંગ, એ પાંચ કર્મ ઇન્દ્રિયો અને ત્વચા, જિહ્વા, ચક્ષુ, ઘ્રાણ, એ પાંચ જ્ઞાન ઇન્દ્રિયો અને મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર રૂપ અન્તઃકરણ, આ તમામની પ્રસન્નતા કરે છે અર્થાત્ બસ્તિકર્મ એ તમામના પરિતાપ, વિક્ષેપ, શોક, મોહ, ભૈરવ, આવરણ દૈન્ય આદિ રજોગુણ, તમોગુણ ધર્મોને દૂર કરીને બસ્તિકર્મ સાધક પુરૂષમાં મુખનો પ્રકાશ, લાઘવ આદિ સાત્વિક ધર્મોનો પ્રકાશ કરેછે અને વળી બસ્તિકર્મ દેહની કાન્તિને વધારનારૂં છે, જઠરાગ્નિને દીપાવનારૂં છે, સંપૂર્ણ વાત-પિત્ત-કફ આદિ દોષોની વૃદ્ધિનો નાશ કરનારૂં છું અને એ દોષોના અપચયને-ક્ષયને—ન્યૂનતાને પણ નાશ કરનારૂં છે અર્થાત્ દોષોની સામ્યતારૂપ આરોગ્યતાને નિપજાવનારૂં છે. ॥ ૨૮ ॥

## अथ नेतिः

सूत्रं वितस्ति सुस्निग्धं नासानाले प्रवेशयेत् ॥
मुखान्निर्गमयेच्चैषा नेतिः सिद्धैः निगद्यते ॥ २९ ॥

ભાવાર્થઃ—વિતસ્તિ નામ વિલાયત-પરમિત-બાર પ્રકારે સ્નિગ્ધ-ચિકણાં સૂત્રને-દોરાને નાસિકાની નાળમાં નાંખીને મુખમાંથી બહાર કાઢી નાંખે એને સિદ્ધો નેતિ નામની ક્રિયા કહે છે. ॥ ૨૯ ॥

अशेषदोषामय शोषणीच
इडाक्रिया मौलि रियंच नौलिः ॥ ३४ ॥

ભાવાર્થ—હવે નૌલિકર્મના ગુણોનું વર્ણન કરે છે કે-નૌલિકર્મ ઉત્તમ પ્રકારે જઠરાગ્નિને પ્રકટાવનારૂં-દીપાવનારૂં છે, અને અજીર્ણને બરાબર પચાવનારૂં છે અને સર્વદા આનંદને આપનારૂં છે. વળી સમસ્ત આમાશયના-વાતાદિના દોષોનું અને રોગોનું શોષણ કરનારૂં છે અર્થાત નાશ કરનારૂં છે. વળી આ નૌલિકર્મ હઠયોગની ઈડાદિ ક્રિયાઓમાં મૌલિ નામ મુખ્યરૂપ-ઉત્તમરૂપ છે.

महाबलोद्रेकारम्य रेचपूरौ समंभ्रमौ ॥
कपालभाति विख्याता कफदोषविशोषणी ॥ ३५ ॥

ભાવાર્થ—હવે કપાલભાતિ અને તેના ગુણોને કહે છે કે મૃદંગની ધમણની સમાન સંભ્રમથી અર્થાત્ એક વાર અત્યન્ત ઉત્તાવળથી રેચકપૂરક પ્રાણાયામને કરવો એ બે ન્યાયથી કફ દોષનો નાશ કરનારી કપાલભાતિ નામની પ્રસિદ્ધ ક્રિયા છે. ॥ ૩૫ ॥

एतत्कर्मत्रिकस्यैव कफदोषक्षयादिकः ॥
प्राणायामं ततः कुर्यादनायासेन सिद्ध्यति ॥ ३६ ॥

ભાવાર્થ—હવે એ છ પૂર્વોક્ત કર્મો પ્રાણાયામને કરવાના છે એ વાતનું વર્ણન કરે છે કે—

વાત આદિ ષટ્ કર્મથી નાશ પામ્યાં છે કફાદિ અને ત્રીજા પ્રકારના કફ દોષ અને મળ ચિત્ત આદિ જે મનુષ્યના તેવા મનુષ્ય ષટ્કર્મને સિદ્ધ કર્યા પછી પ્રાણાયામ કરે તો અનાયાસથી (વિના પરિશ્રમ) પ્રાણાયામ સિદ્ધ થાય છે. એ ષટ્ કર્મોને નહીં કરી પ્રાણાયામોને કરે તો અધિક અધિક પરિશ્રમ થાય છે જેથી ષટ્કર્મો કર્યા પછી જ પ્રાણાયામ કરવા ઉચિત છે. ॥ ૩૬ ॥

प्राणायामैरेव सर्वे प्रकुर्वन्ति यदा इति ॥
आचार्याणां तु केषां विदन्यत्कर्म न संमतम् ॥ ३७ ॥

ભાવાર્થ—હવે મતભેદથી ૭ કર્મના અનુપયોગને કહે છે કે-પ્રાણાયામના કરવાથીજ સંપૂર્ણ મળ શુષ્ક થઇ જાય છે અને સ્થૌલ્ય કફ આદિની નિવૃત્તિ પણ પ્રાણાયામથીજ થઇ શકેછે એથી કેટલાક કેટલાક આચાર્યોને પ્રાણાયામથી અન્ય જે ધૌતિ આદિ કર્મ છે તે સંમત નથી (વાયુપુરાણમાં આચાર્યનું લક્ષણ એ કહ્યું છે કે—

" आचिनोति च शास्त्रार्थं आचारे स्थापयेदपि ।
स्वयमाचरते यस्मादाचार्यस्तेन चोच्यते "

અર્થ—જે શાસ્ત્રના અર્થનો સંગ્રહ કરે અને શાસ્ત્રોક્ત અર્થોને સ્વયમેવ આચરે અને બીજાઓને આચરાવે તે આચાર્ય કહેવાય છે. ॥ ૩૭ ॥

उदरगतपदार्थं मुद्वमति पवनमपान मुदीर्य कंठनाले ॥
क्रमपरिचयवश्य नाडिवक्त्रा गजकरणीतिनिगद्यते हठज्ञैः ॥ ३८

ભાવાર્થ—હવે ગજકરણીનું વર્ણન કરે છે કે—અપાન વાયુને ઉપર ચડાવીને અર્થાત્ કંઠની નાળમાં પહોંચાડીને પેટમાં રહેલ અન્નજળ આદિ પદાર્થનું જેથી યોગીજન ઉદ્વમન કરે છે એનો જે ક્રમથી અભ્યાસ તેથી વશીભૂત (સ્વાધીન) છે નાડીઓનો સમૂહ જેનો એવી એ યોગક્રિયાનું નામ હઠયોગના જ્ઞાતા આચાર્યોએ ગજકરણી કહ્યું છે. (અને કયાંક ક્રમ પરિચય નાડિમાર્ગ એવો પણ પાઠ છે-તેનો એ અર્થ છે કે, ક્રમથી કરેલા અભ્યાસથી વશીભૂત છે શંખિની નાડીના કંઠ પર્યન્ત માર્ગ જેમાં એવી ગજકરણી કહેવાય છે.) ॥ ૩૮ ॥

ब्रह्मादयोऽपि त्रिदशाः पवनाभ्यासतत्पराः ॥
अमृत्युसंतरणया तस्मात्पवनमभ्यसेत् ॥ ३९ ॥

ભાવાર્થ:—હવે પ્રાણાયામના અવશ્ય અભ્યાસ અને સર્વોત્તમ પુરૂષોનું કર્તવ્ય અને ફળનું વર્ણન કરે છે કે—

બ્રહ્માદિ દેવતાઓ ઘણા કાળના ભયથી અર્થાત્ કાળને જીતવા વાસ્તે પ્રાણવાયુના અભ્યાસમાં તત્પર હતા અર્થાત્

રેચક પૂરક કુંભક જોડોથી ભિન્ન ભિન્ન જે પ્રાણાયામો છે તેનો અભ્યાસ કરવામાં તત્પર રહેતા ને તેથી પ્રાણાયામનો અભ્યાસ અવશ્યમેવ કર્તવ્યરૂપ છે. ॥ ૩૯ ॥

यावद्रुद्धो महद्देहे यावच्चित्तं निराकुलम् ॥
यावद्दृष्टि भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालभयं कुतः ॥ ४० ॥

ભાવાર્થ—જેટલા કાળ પર્યન્ત પ્રાણવાયુ શરીરમાં અંધાયો છે અર્થાત્ શ્વાસોશ્વાસ ક્રિયાથી શૂન્ય છે અને જેટલા કાળ અન્તઃકરણ નિરાકુળ અર્થાત્ વિક્ષેપ રહિત છે શાન્તમાન છે અને જેટલો કાળ ભ્રકુટિઓની મધ્યમાં અન્તઃકરણની વૃત્તિ છે તેટલા કાળ પર્યન્ત કાળથી કોઈ પણ પ્રકારનો ભય નથી અર્થાત્ યોગી સ્વાધીન થઈ જાય છે તે આગળ કહેવામાં આવશે, તે યોગીને કોઈ ખાઈ શકતું નથી કોઈ કર્મ બાંધી શકતું નથી, તેને કોઈ માપી શકતું નથી કે જે યોગી સમાધિયુક્ત છે. ॥ ૪૦ ॥

विधिपूर्वकमभ्यस्तं नाडीचक्रे विशोधिते ॥
सुषुम्नावदनं भित्त्वा गुप्ता द्विशति मारुतः ॥ ४१ ॥

ભાવાર્થ—વિધિપૂર્વક અર્થાત્ ઘટસ્થરમાં આદિ પૂર્વક ગણન કરી કરવામાં આવેલા પ્રાણાયામોથી નાડીઓના સમૂહનું ઘણા પ્રકારે શોધન થયે ને પ્રાણવાયુ કદાચિત્ સુષુમ્ણાની મધ્યમાં વર્તમાન સુષુમ્ણા નાડીનાં મુખનું ઘણા પ્રકારે ભેદન કરી, સુષુમ્ણાના મુખમાં ગુપ્તપણે પ્રવેશે છે અર્થાત્ પ્રાણવાયુ કોઈ સુષુમ્ણાના મુખમાં પહોંચી જાય છે. ॥ ૪૧ ॥

मारुते मध्यसंचारे मनः स्थैर्यं तथा जायते ॥
यो मनः सुस्थिरीभावः सैवावस्था मनोन्मनी ॥ ४२ ॥

ભાવાર્થ—જ્યારે પ્રાણવાયુને સુષુમ્ણાની મધ્યમાં સંચાર થાય છે ત્યારે મનની સ્થિરતા થાય છે અર્થાત્ ચિત્ત કેન્દ્રીભૂત વસ્તુના આકારવાળી વૃત્તિઓને પ્રવાહ

જાય છે અને આવે ભલા પ્રકારે કરીને મનનું સ્થિર થઇ જાવું છે તેનેજ મનોન્મની અવસ્થા કહે છે. ( આ મનોન્મની ઉન્મની શબ્દનો પર્યાય છે એ વાત રાજયોગ અને સમાધિયોગમાં આગળ કહેવામાં આવશે. ) ॥ ૪૨ ॥

तत्सिद्ध्ये विधानज्ञा विधान्कुर्वन्ति कुंभकान् ॥
विचित्र कुंभकाभ्यासाद्विचित्रां सिद्धिं माप्नुयात् ॥४३॥

ભાવાર્થ—નાના પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયામોમાં પ્રવૃત્તિ થવા વાસ્તે તેનાં મુખ્ય ફળ અને અવાંતર ફળને કહે છે કે—

કુંભક પ્રણાયામની વિધિને જાણનારા યોગી પુરૂષો ઉન્મની અવસ્થાની સિદ્ધિ વાસ્તે અનેક પ્રકારના અર્થાત્ સૂર્યભેદન આદિથી ભિન્ન ભિન્ન પ્રાણાયામોને કરે છે કારણ કે નાના પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયામોના અભ્યાસથી નાના પ્રકારની સિદ્ધિને તેઓ પામે છે અર્થાત્ જન્મ, ઔષધી, મંત્ર અને તપ એથી જેટલી સિદ્ધિ થાય છે તેટલી સિદ્ધિ યોગીને યોગથી પ્રાપ્ત થાય છે અને અન્ય કર્મોથી યોગની ગતિ પ્રાપ્ત થતી નથી અને એ ગતિની પ્રાપ્તિ પ્રત્યાહાર આદિની પરંપરાથી થતી જાણવી. ભાગવતમાં કથન છે કે—

" जन्मौषधि तपोमंत्रै र्यावतीरिह सिद्धयः योगेनाप्नोति ताः सर्वा नान्यं योगगतिं व्रजेत्. " ॥ ४३ ॥

॥ अथ कुंभकभेदाः ॥

सूर्यभेदन मुज्जायी सीत्कारी शीतली तथा ॥
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा प्लाविनीत्यष्ट कुंभकाः ॥ ४४ ॥

ભાવાર્થ—હવે આઠ પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયામના પ્રકારનાં નામ કહે છે કે—સૂર્યભેદન, ઉજ્જાયી, સીત્કારી, શીતલી, ભસ્ત્રિકા, ભ્રામરી, મૂર્છા અને પ્લાવિની એ આઠ પ્રકારના પ્રાણાયામો કહેવાય છે. ॥ ૪૪ ॥

पूरकान्ते तु कर्तव्यो बंधो जालंधराभिधः ॥
कुंभकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डिनाभकः ॥ ४५ ॥

ભાવાર્થ—હવે હઠયોગ સિદ્ધિમાં પરમહંસ પુરૂષોની તે સર્વ કુંભક પ્રાણાયામોની સાધારણ યુક્તિ કે જે અન્યથા પ્રકારે સિદ્ધ થઇ શકતી નથી તેને કહે છે કે–

પૂરક પ્રાણાયામના અન્તમાં જાલંધર નામનો બંધ કરવો એટલે કંઠનું આકુંચન કરીને હડપચીને હૃદયમાં સ્થાપવારૂપ જાલંધરબંધથી પ્રાણવાયુનું બંધન કરવું (અને શ્લોકમાં ■ શબ્દનો પ્રયોગ છે જેથી કુંભકની શરૂઆતમાં પણ જાલંધર બંધ કરવો.) અને કુંભકના અંતમાં એટલે કે કુંભક કાંઇક બાકી રહ્યો તે સમયમાં અને રેચક પ્રાણાયામની આદિમાં ઉડ્ડિયાન બંધ કરવો. (પ્રયત્ન વિશેષથી નાભિપ્રદેશનું પીઠથી જે આકર્ષણ તેને ઉડ્ડિયાન–બંધ કહે છે. ॥ ૪૫ ॥

अधस्तात्कुंचनेनाशु कंठसंकोचने कृते ॥
मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥ ४६ ॥

ભાવાર્થ—કંઠનો સંકોચ કરીને તરતજ નીચેના પ્રદેશથી પ્રાણના આકુંચનથી પશ્ચિમતાન આસન કરતાં નાભિ પ્રદેશમાં પીઠથી પ્રાણનાં આકર્ષણથી પ્રાણ કેડ સુષુમ્ણામાં પહોંચી જાય છે. ॥ ૪૬ ॥

## વિવેચન.

કંઠનું સંકોચન કરતાં અર્થાત્ જાલંધર બંધ કર્યા પછી તરતજ નીચેના પ્રદેશથી આકુંચન થાય છે તેથી અર્થાત્ આકુંચનથી મૂળ બંધ થાય છે તેથી મધ્ય એ મધ્યમાં પશ્ચિમતાન અર્થાત્ પીઠથી નાભિપ્રદેશમાં પ્રાણનાં આકર્ષણ ઉડ્ડિયાન બંધથી પ્રાણ બ્રહ્મનાડિમાં પ્રવેશ કરી આ રહસ્ય અર્થાત્ ગુપ્ત-ભેદ સંકેત છે

બે ગુઠ્ઠ મુખદ્વારા જિહ્વા બંધ જાલંધર બંધથી તીનો દોષ તો ઠીક બંધને કર્યા પછીજ જાલંધર બંધથી પ્રાણવાયુ નિરુદ્ધ થાય છે અર્થાત્ વાયુના પ્રકોપનીજ ધાતુઓની પ્રબલતા દેહમાં પ્રકટે, અને મુખની પ્રબલતા આદિ સંપૂર્ણ સાધ્ય થાય છે તેથી મૂળ બંધ ઉડ્ડિયાન બંધ કરવાની કાંઇ આવશ્યકતા નથી અને બે ઠીકણે બંધ મુખ મુખદ્વારા ન બાંધવો દોષ તો અ

શ્લોકમાં કહ્યા મુજબ પ્રાણાયામ કરતા અને આ ત્રણે બંધ એટલે કે જિહ્વા બંધ, જાલંધર બંધ, અને ઉડ્ડિયાન બંધ યુક્ત મુખદ્વારા કુંડલિનીરૂપ ઘોડા છે કારણ કે અનાદિ કુંડલિનીમાં નહીં આવેલા મૃત્યુ બંધ નાના પ્રકારના દોષોને ઉત્પન્ન કરે છે અને તેમાં આ પ્રકારે જાણી શકાય છે કે-જ્યારે મૃત્યુબંધ કરવા પછી પાતુરાગ, વિષ્ટંભ, મદદગ્નિ, નાડીની મંદતા અને જઠરાંગ્નિની તીવ્રતા સમાન મળી જાય તેમ એમ સમજવું કે મૃત્યુ બંધ બરાબર થયો નથી અને જો પાતુપુષ્ટિ, અગ્નિદીપન, ઉત્તમ પ્રકારે નાડીની પ્રગટતા, ઇત્યાદિ લક્ષણ થાય તો સમજવું કે મૃત્યુ બંધ ઉત્તમ પ્રકારે સિદ્ધ થયો છે. તદ્પરાંત એટલું જ છે કે કંઠનો સંકોચ કર્યા પછી નાભિના પ્રદેશથી પ્રાણનાં આકુંચનથી પશ્ચિમતાન કરવાપર નાભિ પ્રદેશમાં પડેલી પ્રાણનાં આકર્ષણથી પ્રાણ સુષુમ્ણામાં પ્રવેશી જાય છે. ॥ ૪૬ ॥

अपानं मूर्ध्नि मुत्थाप्य प्राणं कंठादधो नयेत् ॥
योगी जरावियुक्तः सन्षोडशाब्दवपुर्भवेत् ॥ ४७ ॥

ભાવાર્થ:—અપાનવાયુને ઉપર ચઢાવીને પ્રાણવાયુને કંઠથી નીચે લઈ જાય તે યોગી સોળ વર્ષના દેહ સમાન જરાવસ્થા રહિત થાય છે. ॥ ૪૭ ॥

## विवेचन.

અપાન વાયુને ઉપરથી ચઢાવીને આધારાકુંચનથી પ્રાણવાયુને જે કંઠના અધોભાગમાં સ્થાપન કરે તે યોગી જરાથી રહિત થાય છે અને સોળ વર્ષનો દેહ છે જેવો તેવો તે થાય છે, જો કે પૂર્વોક્ત ત્રણ શ્લોકના અંતમાં એકજ અર્થ થાય છે તોપણ ( पूरकान्ते ) એ પ્રથમ શ્લોકથી બંધોનો સમય કહ્યો છે અને ' अधस्तारकुंचन ) એ બીજા શ્લોકથી બંધોનું સ્વરૂપ કહ્યું. ( अपानं मूर्ध्नि मुत्थाप्य ) એ ત્રીજા શ્લોકથી બંધોનું ફળ કહ્યું છે એ વિશેષ જાણવું અને જાલંધર બંધ તથા મૂલબંધ કર્યા પછી નાભિના સ્થાનમાં આકર્ષણ નામનો બંધ જે ઉડ્ડિયાન બંધ છે તે આપેજ થઇ જાય છે એથી આ શ્લોકમાં કહ્યું નથી અને આજ બાબત જ્ઞાનેશ્વરે ગીતામાં જ્યાં અભ્યાસની વ્યાખ્યામાં કહી છે કે ' मूलबंधे जालंधरबंधे च कृते आमरणोभाग आकर्षणाख्यो बंधः स्वयमेव प्रवर्तते ' મૂલબંધ જાલંધર કર્યા પછી આકર્ષણ નામનો બંધ ( ઉડ્ડિયાન ) આપેજ થઇ જાય છે. ॥ ૪૭ ॥

॥ अथ सूर्यभेदनम् ।

आसनं सुखदं पाणी बद्धा चतुरासनं ततः ।
दक्षनाड्या समाकृष्य बहिःस्थं पवनं शनैः ॥ ४८ ॥

ભાવાર્થ [illegible] આસન કેવું [illegible] પુર્વોક્ત "સુખોદયો પ્રતિષ્ઠાયા [illegible] અત્યંત [illegible] અને જેના પર ક્રમથી [illegible] આસનને બાંધીને જેમ [illegible] અગ્રગ્રીવ શિર [illegible] આસનને બાંધીને [illegible] આસનથી [illegible] જે પવન [illegible] પવન [illegible] પ્રાણાયામને કરીને [illegible]

वामनाडीतस्तोयाग्रं निरोधार्थं कुंभयन् ॥
ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत्पवनं शनैः ॥ ४९ ॥

ભાવાર્થ [illegible] આસનથી બાંધીને કેશપર્યન્તના પવનને [illegible] કુંભક કરે પછી વામ નાડીમાંથી [illegible] ધીમે ધીમે પવનનું રેચન કરે. ॥ ૪૯ ॥

[illegible] પ્રકારના કુંભક પ્રાણાયામો કર્યા [illegible] આચાર્ય મેળવી પ્રથમ જે સર્વ [illegible] છે તેનું વર્ણન [illegible] કરે છે આ સ્થળમાં [illegible] યોગાભ્યાસના ક્રમનું સ્પષ્ટીકરણ કરવામાં આવે છે.

अथ योगाभ्यासक्रम.

— त्रिभङ्गे —

योगाभ्यासक्रमं वक्ष्ये योगिनां योगसिद्धये ।
ब्रह्मः काले समुत्थाय शौचकार्ये ऽथवा कुधः ॥ १ ॥
गुरुं संपूज्य विशमि हृदये स्वेष्टदेवताम् ।
नीत्वा कृत्वा दृढबुद्धिं विदध्याद्ध्यानमारणम् ॥ २ ॥

शुचौ देशे पटे रम्ये प्रतिष्ठाप्यासनं मृदु ।
तदोपविश्य संस्मृत्य मनसा गुरु मीश्वरम् ॥ ३ ॥
देशकालौ च संकीर्त्य संकल्प्य विधिपूर्वकम् ।
( अथेत्यादिभिरीश्वरपरमेश्वरप्रसादपूर्वकम् ॥
समाधिसत्फलसिद्ध्यर्थमासनपूर्वकान्-
प्राणायामादीनकरिष्ये ॥ )
अनेन प्रणवेनैवं नागेशं पीठसिद्धये ॥ ४ ॥
मणिभ्राजत्फणामण्डलविषधरविश्वंभरामेदिनीपातालाधार
नागराजाय नमः ॥
ततोऽभ्यसेदासनानि यथे जाते सुखासनम् ।
अन्ये सर्वभ्यसेत्तु यथाभावे तु नाभ्यसेत् ॥ ५ ॥
करणीं विपरीताख्यां कुंभकाभ्यर्थमभ्यसेत् ।
जालंधरसमाख्यं कुंभकाभ्यर्थयोगतः ॥ ६ ॥
विधायाचमनं कृत्वा कर्मांगं प्राण संयमम् ।
योगींद्रादीन्नमस्कृत्य कौर्माय शिवरावतः ॥ ७ ॥

અર્થ—યોગીઓના યોગની સિદ્ધિ વાસ્તે હવે હું યોગાભ્યાસના ક્રમને કહીશ-કહું છું. પ્રાતઃકાળમાં અથવા તો બ્રાહ્મ મુહૂર્તમાં ઉઠીને સુક્ત પુરૂષે શિરમાં પોતાના ગુરૂનું અને હૃદયમાં પોતાના ઇષ્ટદેવનું સ્મરણ કરીને શૌચ કરવું અને દાતણ કરી સ્નાન પ્રાણાયામ કરવી. ॥ ૧ ॥ ૨ ॥

શુદ્ધ દેશમાં આવેલા રમણીય મઠમાં કોમળ આસન બિછાવીને તેનાપર બેસવું અને ઇશ્વર અથવા ગુરૂનું માનસિક-મનથી સ્મરણ કરીને દેશ અને કાળનું સંકીર્તન કરીને અર્થાત્ વિધિપૂર્વક સંકલ્પ ( અથ ઇત્યાદિ પરમેશ્વરની પ્રસન્નતાપૂર્વક સમાધિ અને તેનાં ફળની સિદ્ધિને વાસ્તે આસનપૂર્વક પ્રાણાયામોને કરૂં છું ) કરીને આસનની સિદ્ધિને વાસ્તે જે નાગેશદેવ છે તેને પ્રણામ કરવા. કે—મણિઓથી શો-

કેચિત્કર્પૂર મિશ્રન્તિ તાંબુલં શોધનં તથા ।
પૂર્વેન રહિતં શસ્તં પવનાભ્યાસયોગિનામ્ ॥
ઘનિ.ચિંતાદલે વૌક્ષ્યં સ્વારસ્યં ભજતે નહિ ।
કેચિત્પદેન પશ્યાનુ તયોશ્ચીર્ણોત્ર હેતુના ॥ ૧
યોગનાઃ કુર્યોન્યોગાભ્યાસાદ્યોકનમ્ ।
પુરાણધવળં વાણિ નાય સંકીર્તનં વિમો ॥ ૧૯
સાર્ધં સંધ્યાવિધિં કૃત્વા યોગં પુર્વવદભ્યસેત્ ।
યદા ત્રિપટિકાશેષો દિવસોઽભ્યાસ માચરેત્ ॥ ૨
અભ્યાસાનન્તરં કાર્યા સાર્ધં સંધ્યા સદા પુર્વઃ ।
અર્ધરાત્રે દ્વાભ્યાસં વિદધ્યાત્પૂર્વવચ્ચરિ ॥ ૨૧ ॥
વિપરીતાં તુ કરણી સાર્ધકાલાર્ધરાત્રયોઃ ॥
નાભ્યસેદ્યોગિના દૂર્ધ્વં યતઃ સા ન મતસ્થિતા॥૨૩॥કુર્ય

અર્થ—શિષ્યોના સહિત યોગિન્દ્ર અને અજેય
કે અને શિવજીને નમસ્કાર કરીને ભલા પ્રકારે સાવ
થયેલો યોગી પુરૂષ યોગાભ્યાસ કરે. ॥ ૮ ॥

અભ્યાસના સમયમાં કુંભથી જયપૂર્વક સિદ્ધાસ
( સિદ્ધપીઠ ) વાળીને પ્રથમ દિવસે દશ પ્રાણાયામો કર
અને પછી દિવસે દિવસે પ્રતિદિન પાંચ પાંચ પ્રાણાયામની
વૃદ્ધિથી પ્રાણાયામ કરે. ॥ ૯ ॥

આ પ્રકારે ત્રણ પ્રાણાયામોને ભલા પ્રકારે સાવધાન
કરે. યોગીઓ પ્રથમ તો ચંદ્ર અને સૂર્યનો અભ્યાસ કરે
અને બુદ્ધિમાન મનુષ્યોએ આ અભ્યાસ અનુલોમવિલોમરૂ-
પથી બે પ્રકારનો કહ્યો છે. અને એકાગ્ર બુદ્ધિવાળા થઇને
જયપૂર્વક સૂર્યભેદનનો અભ્યાસ કરીને પછી ઉજ્જયીને
કરે અને પછી સીત્કારી અને શીતલીને કરે અને પછી
ભસ્ત્રિકાનો અભ્યાસ કરીને અન્ય પ્રાણાયામોને કરે અભ્ય
ન કરે. પછી માથાને ઝાંઝીને

અનુસારે મુદ્રાઓનો ભલા પ્રકારે અભ્યાસ કરે અને પછી પદ્માસન બાંધીને નાદનું અનુચિંતન ( સ્મરણ ) કરે અને આદરપૂર્વક ઈચ્છિતાર્થણ બુદ્ધિથી સંપૂર્ણ અભ્યાસને કરે અને અભ્યાસમાંથી ઉઠીને ઉષ્ણજળથી સ્નાન કરે, અને સંક્ષેપમાં કરેલાં નિત્ય કર્મની સ્નાન કરીને બુદ્ધિમાન પુરૂષ સમાપ્તિ કરે અને મધ્યાહ્નમાં પણ તે પ્રકારે અભ્યાસ કરી લીધા પછી કાંઇક વિશ્રામ લીધા પછી ભોજન કરે. યોગીઓને પથ્ય ભોજન કરાવે પણ અપથ્ય કદાપિ ન કરાવે. એટલી કે લવિંગનું ભોજનના અંતમાં ભક્ષણ અને કોઇ આચાર્ય કપૂર અને સુંદર તાંબુલનું યોગીઓને પથ્ય કહે છે, અને પ્રાણાયામના અભ્યાસી યોગીઓને ચૂનાથી રહિત તાંબુલ શ્રેષ્ઠ થાય છે. કેચિત્પવનો પાઠ ॥ તેથી એ ચિંતામણીનું વચન ઉત્તમ નથી કારણકે ચંદ્ર અને સૂર્ય શિત ઉષ્ણતા હેતુ છે. ભોજન પછી મોક્ષ શાસ્ત્રને વિચારે અને જ્યારે ત્રણ ઘડી દિવસ શેષ રહે ત્યારે પાછો અભ્યાસ શરૂ કરે અને અભ્યાસ પછી બુદ્ધિમાન્ મનુષ્ય સાયંસંધ્યાને કરે પછી યોગી અર્ધરાત્રના સમયમાં વિપરીત કરણીનો અભ્યાસ ન કરે કારણકે ભોજન પછી વિપરીત કરણી શ્રેષ્ઠ કહી નથી. ॥ ૯ ॥ ॥ ૧૦ ॥ ॥ ૧૧ ॥ ૦૦૦૦૦૦૦ ॥॥॥૨૨॥.

હવે નખાગ્રથી તે કેશોસુધી જ્યાંસુધી નિરોધ થાય એટલે કે આખાં શરીરમાં પવન થંભી જાય ત્યાંસુધી કુંભકપ્રાણાયમ કરે એમ ઓગણપંચાશમા શ્લોકમાં કહે છે. કદાચ કોઇ એમ શંકા કરે કે હઠથી રોકવામાં આવેલો પ્રાણ રોમનાં છિદ્રોદ્વારા બહાર નીકળી જાશે, દેહ કપાઇ જશે, ફાટીજશે, અને કુષ્ઠાદિ રોગ થઇ જશે તેથી એને યત્નથી પ્રતીતિનાદ્વારા એ પ્રકારે રાખવો જોઇએ કે જેમ વનના હાથીને વશ કરાય છે અને જેમ વનનો સિંહ પણ ક્રમે કરી કોમળ થઈ જાય છે અને સ્વામીની આજ્ઞાનો તે હાથી કે સિંહ અનાદર કરી શકતાં નથી અને શાસ્ત્રોક્ત

પોતાના સ્વામીનીજ આજ્ઞાને અનુસરે છે તેમ હૃદયમાં રહેલો આ પ્રાણ પણ ક્રમથીજ યોગીઓએ વશ કરવો જોઇએ કારણકે એવા કરવાથી પ્રાણ વિશ્વાસને પ્રાપ્ત થઇ જાય છે. આ પ્રમાણે પુર્વોક્ત પૂરકપણ આમ ઉપજે થાય છે કે-

દૂરવત.

" દૃઢાભિરુદ્ધઃ પ્રાણોઽયં રોધકુંભેષુ નિઃસરેત્ ।
દેહં વિદારયત્યેષ કુક્ષાદિ જનયત્યપિ ॥
તતઃ પ્રત્યાપિવેત્પ્રાણાં ક્રમેણાત્યન્તનિશ્ચલાત્ ।
ચન્દ્રો ગલો ગલારિર્વા ક્રમેણ મૃદતામિવાત્ ॥
કરોતિ શાસનિર્દેશાન્ન ચ તં પરિલંઘયેત્ ।
તથા પ્રાણો હૃદિસ્થોઽયં યોગિનાં ક્રમયોગતઃ ॥
વશીતઃ સેવ્યમાનસ્તુ વિશ્વાસમુપગચ્છતિ ॥ "

આવા પ્રકારનાં શાસ્ત્ર વાક્યોથી વિરૂદ્ધ કથન એ દેખાય છે કે હઠથી પ્રાણને રોકવો. આથી પૂર્વે જે એવું કહ્યું કે ઘનથી કુંભકને કરે એ ઠીક નથી.

આવા પ્રકારની કોઇની પણ શંકા ઠીક નથી કારણ કે " દૃઢાભિરુદ્ધઃપ્રાણોઽયમ્ " એ વાક્યનો આ બુદ્ધિથી આરંભ છે કે, ' અહથી હું તુરતજ પ્રાણનો જય કરીશ ' એવાં આગ્રહરૂપ વચનના પ્રતિ આ વચન છે કે, જો બહુ અભ્યાસ કરવામાં અસમર્થ હોય તો તેણે દૃઢાભિરુદ્ધઃ ઇત્યાદિ ક્રમથી વનના હસ્તિના સમાન એ દૃષ્ટાન્ત પણ ઠીક બેસેલું છે એથી સૂર્ય અને ચંદ્રમાની નાડીના અભ્યાસથી ધારણ કરીને (પ્રાણને રોકીને) યથાશક્તિ ધારણ કરવો એ પણ પૂર્વોક્ત સંગત છે તેથી અત્યન્ત પ્રયત્નથી કુંભક પ્રાણાયામ કરવો કારણકે જેટલા જેટલા પ્રયત્નથી કુંભક પ્રાણાયામ કરવામાં આવે છે તેટલા તેટલા તેમ અધિક ગુણ ઉપજે છે અને જેટલો જેટલો કુંભક પ્રાણાયામ શિથિલ કરવામાં આવે છે તેટલા તેટલા અલ્પગુણો

अथोज्जायी

मुखं संपूर्य नाडीभ्यामाकृष्य पवनं शनैः ॥
यथा लगति कंठात्तु हृदयावधि सस्वनम् ॥५१॥

ભાવાર્થ—હવે આ શ્લોકમાં ઉજ્જાયી નામના કુંભક પ્રાણાયામને કહે છે કે:—

મુખનું સંપૂર્ણ કરીને-મુખમુદ્રા કરીને-મુખને દાબીને અને ઇડા અને પિંગળા નાડીથી હળવે હળવે એવા પ્રકારે પવનનું આકર્ષણ કરે કે જેથી કરી એ પવન કંઠથી હૃદય પર્યન્ત શબ્દ કરવા લાગે. ॥ ૫૧ ॥

पूर्ववत्कुंभयेत्प्राणं रेचयेदिडया ततः ॥
श्लेष्मदोषहरं कंठे देहानलविवर्धनम् ॥५२॥

ભાવાર્થ—તત્પશ્ચાત્ સૂર્યભેદનના સમાન પ્રાણને કુંભક કરે અને પછી કુંભક કર્યા પછી ઇડા નામ ડાબી નાડીથી પ્રાણનું રેચન કરે અર્થાત્ મુખનાંદ્વારા બાહ્યદેશમાં પવનને નિકાલે. ("प्राकेशादाचमाप्राच विरेचाद्यावधि कुंभयेत्" એ પ્રકારની પૂર્વોક્ત વિધિ મુજબ કુંભક કરવો.) હવે દોઢ શ્લોકથી ઉજ્જાયીના ગુણોને કહે છે કે-કંઠમાં જે કફના દોષો છે તેને હરે છે-અને જઠરાગ્નિને વધારે છે અર્થાત્ દીપન કરે છે. ॥ ૫૨ ॥

नाडीजठोदरधातुगतदोषविनाशनम् ॥
गच्छता तिष्ठता कार्यं मुद्रापारूपंतु कुंभकम् ॥५३॥

ભાવાર્થ—નાડી જઠોદર અને આખા દેહમાં વર્તમાન જે ધાતુ એમાં જેટલા જેટલા દોષો છે તેનો નાશ કરે છે અને આ ઉજ્જાયી નામનો કુંભક પ્રાણાયામ ઉભતા માણસને તેમજ બેસતા માણસને પણ કરવા યોગ્ય છે અર્થાત્ આ પ્રાણાયામમાં પૂર્વોક્ત જગ્યાની આવશ્યકતા નથી. ॥ ૫૩ ॥

ભાવાર્થઃ-અને દેહનું સત્ત્વ-બળ વૃદ્ધિ પામે છે અને આવા પ્રકારની પૂર્વોક્ત વિધિને આદરવાથી યોગીજનોમાં ઇન્દ્ર સમાન તથા ભૂમિના મંડળમાં સર્વે પ્રકારના ઉપદ્રવો વિનાનો તે યોગી બને છે. આવા પ્રકારનું શીતકારી કુંભક પ્રાણાયામનું ફળ સત્ય છે અર્થાત્ એમાં સંદેહ નથી. ૫૬

अथ शीतली ।

जिह्वया वायु माकृष्य पूर्ववत्कुंभसाधनम् ॥
शनैः घ्राणैर्घ्राणैर्वा रेचयेत्पवनं सुधीः ॥ ५७ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે શીતલી કુંભકનું વર્ણન કરે છે કે, ઓષ્ઠથી બહાર કાઢેલી તે જીભથી (જે પક્ષીની ચાંચની સમાન જીભથી) વાયુનું આકર્ષણ કરીને અર્થાત્ હળવે હળવે પૂરક પ્રાણાયામ કરીને અને સૂર્યભેદનના સમાન કુંભકની સાધન વિધિને કરી શોભન છે બુદ્ધિ જેની એવો નાસિકાના છિદ્રોમાંથી હળવે હળવે પવનનું રેચન કરે, અર્થાત્ રેચક પ્રાણાયામને કરે. ॥ ૫૭ ॥

गुल्मप्लीहादिकारोगाञ्ज्वरं पित्तं क्षुधां तृषाम् ॥
विषाणि शीतली नाम कुंभिकेयं निहन्ति हि ॥ ५८ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે શીતલીના ગુણોને યોગિન્દ્ર ભગવાન આત્મારામજી કહે છે કે-શીતલી નામ છે જેનું તેવો કુંભક પ્રાણાયામ ગુલ્મપ્લીહાદિ રોગોને, જ્વરને, પિત્તને, ક્ષુધાને, તૃષાને, અને સર્પાદિનાં વિષને એ બધાંને નાશ કરે છે અર્થાત્ શીતલીના અભ્યાસીનો દેહ સદાકાળ શીતળ રહે છે. ॥ ૫૮ ॥

अथ भस्त्रिका ॥

ऊर्वोरुपरि संस्थाप्य शुभे पादतले उभे ॥
पद्मासनं भवेदेतत्सर्वपापप्रणाशनम् ॥ ५९ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે પદ્માસન અને ભસ્ત્રિકા નામથી કુંભક પ્રાણાયામને કહે છે કે, સાથળોની ઉપર બન્ને પગનાં

સીધાં તળીયાંને સારીપ્રકારે સ્થાપન કરીને જે બેસવું છે તેને પદ્માસન કહેવાય છે. આ પદ્માસન સર્વે પાપોને નાશ કરનારૂં છે. ( અહીં ' ઉપરિ ' એ અવ્યય ઉત્તાનનો વાચી છે એવી કારકની અનોરમામાં કથન છે કે " ઉપર્યુપરિ બુદ્ધીનામ્ " એના વ્યાખ્યાનમાં ઉત્તાન બુદ્ધિઓની ઉપર ઉપરની બુદ્ધિઓ ચરે છે. " ) ॥ ૫૯ ॥

सम्यक्पद्मासनं बद्ध्वा समग्रीवोदरं सुधीः ॥
मुखं संयम्य यत्नेन घ्राणं घ्राणेन रेचयेत् ॥ ६० ॥

ભાવાર્થઃ—સારાપ્રકારે આવાં પદ્માસનને વાળીને અર્થાત્ જેમાં ગ્રીવા અને ઉદર સમાન ( બરાબર ) છે તેવાં પદ્માસનને સાધીને બુદ્ધિમાન્ મનુષ્ય મુખનો સંયમ કરીને પ્રાણનાદ્વારા અર્થાત્ નાસિકાના એક છિદ્રમાંથી પ્રાણવાયુનું રેચન કરે. ॥ ૬૦ ॥

यथा भ्राति हृत्कंठे कपालावधि सस्वनम् ॥
वेगेन पूरयेत्तावि हृत्पद्मावधि मारुतम् ॥ ६१ ॥

ભાવાર્થઃ—એ પ્રાણનું એવા પ્રકારે રેચન કરે કે જેથી કરી તે પ્રાણ શબ્દ સહિત હૃદય અને કંઠમાં કપાલ પર્યન્ત લાગી જાય અને તત્પશ્ચાત્ વેગથી હૃદયનાં કમળ પર્યન્ત વાયુને વારંવાર પૂર્ણ અર્થાત્ પૂરક પ્રાણાયામ કરે. ૬૧

पुनर्विरेचयेत्तद्वत्पूरयेत्तथा पुनः पुनः ॥
यथैव कोष्ठकारेण भस्त्रा वेगेन चाल्यते ॥ ६२ ॥

ભાવાર્થ—વાળું તથા પ્રકારેજ પ્રાણવાયુનું વિરેચન કરે અને વાળું તથા પ્રકારેજ પ્રાણવાયુનું પૂરણ કરે અને એ પ્રકારનું રેચન પૂરણ પણ લુહારની ધમણની જેમ વારંવાર કર્યાજ કરે. ॥ ૬૨ ॥

तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं धिया ॥
यदा श्रमो भवेद्देहे तदा सूर्येण पूरयेत् ॥ ६३ ॥

ભાવાર્થ—તથા પ્રકારે પોતાના શરીરમાં સ્થિત પવનને બુદ્ધિ વડાવે અને રેચક અને પૂરકની

અવધિ એ છે કે, જ્યારે રેચક પૂરકને કર્યાં કરવાથી શરીરમાં શ્રમ થાય ત્યારે સૂર્યનાડીથી પૂરક કરે. ॥ ૬૩ ॥

यथोदरं भवेत्पूर्णमनिलेन तथा लघु ॥
धारयेन्नासिकां मध्यातर्जनीभ्यां विनाहठम् ॥ ६४ ॥

ભાવાર્થ—જે પ્રકારે પવનથી તરતજ ઉદર ભરાઈ જાય તે પ્રકારે સૂર્યનાડીથી પવનને પૂરે. હવે પૂરકના પછી જે કર્તવ્ય છે તેને કહે છે કે-મધ્યમા અને તર્જની આંગળીઓના વિના અર્થાત્ અંગુષ્ટ અનામિકા અને કનિષ્ઠિકા એ ત્રણેવડે ડાબી નાસિકાના પુટને દૃઢતાથી રોકીને પ્રાણવાયુનું ગ્રહણ કરે અર્થાત્ કુંભક પ્રાણાયામથી પ્રાણને ધારણ કરે. ॥ ૬૪ ॥

विधिवत्कुंभकं कृत्वा रेचयेदिडयानिलम् ।
वातपित्तहरं शीताग्निविवर्धनम् ॥ ६५ ॥

ભાવાર્થ—વિધિ પ્રમાણે કુંભક પ્રાણાયામ કરીને ઇડા નાડીદ્વારા પ્રાણનું રેચન કરે. આ ક્રિયા વાત પિત્ત અને કફને હરનારી તથા જઠરાગ્નિની અભિવૃદ્ધિ કરનારી છે. ॥ ૬૫ ॥

## વિવેચન.

વિધિપૂર્વક કુંભકને કરીને ઇડા નામની ચંદ્રમાની નાડીથી વાયુનું રેચન કરે. આ ભસ્ત્રિકા નામ કુંભકની આ પરિપાટી (ક્રમ) છે કે વામ નાસિકાના પુટને દક્ષિણ-જમણા હાથની અનામિકા અને કનિષ્ઠિકા આંગળીઓથી રોકીને ( દબાવીને ) જમણી નાસિકાના પુટથી ધમણની સમાન વેગપૂર્વક રેચક પૂરક કરવા અને પછી શ્રમ થાય ત્યારે એજ નાસિકાના પુટથી પૂરક કરીને અંગુઠાથી જમણી નાસિકાના પુટને રોકીને (દબાવીને) યથાશક્તિ કુંભક પ્રાણાયામથી વાયુને ધારણ કરવો અને તત્પશ્ચાત્ ઇડાનાડીથી વાયુનું રેચન કરવું અને પછી જમણી નાસિકાના પુટને અંગુઠાથી રોકીને ડાબી નાસિકાના પુટથી ધમણની સમાન ઉતાવળથી રેચક પૂરક કરવા અને શ્રમ થાય ત્યારે તે નાસિકાના પુટથી પૂરક કરીને અનામિકા અને કનિષ્ઠિકા આંગળીઓથી રોકીને નાસિકાના જમણા પુટથી પૂરક

કરી જલદી અંગુઠાથી રોકી નાસિકાના ડાબા પુટથી રેચન કરવું. આ પ્રકારે સો ૧૦૦ વાર કરીને શ્રમ થય ત્યારે એજ નાસિકાથી પૂરણ કરવું, અને બંધપૂર્વક કરીને ઇડા નાડીથી રેચન કરવું, પછી નાસિકાના જમણા પુટને અંગુઠાથી રોકીને નાસિકાના ડાબા પુટથી પૂરક કરીને તરતજ નાસિકાના ડાબા પુટને અનામિકા અને કનિષ્ઠિકા આંગળીથી રોકીને પિંગલાથી ધમણની જેમ રેચન કરવું– વારંવાર આ પ્રકારે કરીને રેચક પૂરકની આવૃત્તિમાં જ્યારે થાક આવી જાય ત્યારે ડાબી નાસિકાના પુટથી પૂરક કરીને અનામિકા અને કનિષ્ઠિકાથી ધારણ કરવાના પછી કુંભક પ્રાણાયામને કરીને પિંગલાથી રેચન કરવું એ બીજી રીતિ છે અર્થાત્ ઇડા અને પિંગલા નાડીદ્વારા ભસ્ત્રિકા નામ કુંભક પ્રાણાયામની પૂર્વોક્ત પ્રકારે બે રીતિ બતાવવામાં આવી અને હવે ભસ્ત્રિકા કુંભકના ગુણો દર્શાવવા યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી આ શ્લોકમાં એમ કહે છે કે— વાત, પિત્ત અને કફ એ ત્રણે દોષને આ પ્રકારની પ્રાણાયામની રીતિ હરે છે અને શરીરની અગ્નિને (જઠરાગ્નિને) પણ વધારે છે. ॥૬૫॥

कुंडली बोधकं क्षिप्रं पवनं सुखदं हितम् ॥
ब्रह्मनाडी मुखे संस्थकफाद्यर्गलनाशनम् ॥ ६६ ॥

ભાવાર્થઃ— વળી આ ભસ્ત્રિકા કુંભક પ્રાણાયામ તરતજ સૂતેલી કુંડલીનો બોધક છે અને પવિત્ર કરનારો છે, સુખદાતા છે અને હિતકર છે, અને બ્રહ્મનાડીના અગ્રમાં રહેલા કફાદિ અર્ગલ–આગરોને નસાડે છે. ॥ ૬૬ ॥

## विवेचन.

જો કે સઘળા કુંભક સર્વ કાળમાં હિત હોય છે તથાપિ સૂર્યભેદન અને ઉજ્જાયિ એ બે ઉષ્ણ છે તેથી તેઓ શીતના સમયમાં હિતકારી છે અને શીત્કારી અને શીતલી એ બન્ને શીતળ છે જેથી તેઓ ઉષ્ણકાળમાં હિતકારી છે. અને ભસ્ત્રાકુંભક તો શીતળ પણ નથી અને ઉષ્ણ પણ નથી જેથી તે સર્વ કાળમાં હિતકારી છે. જો કે સઘળા કુંભકો સર્વ રોગને હરનારા છે તથાપિ સૂર્યભેદન વિશેષે કરીને વાયુને હરનારો છે અને ઉજ્જાયી પ્રાણાયામ ખાસ કરીને કફને હરનારો છે. અને સીત્કારી તથા શીતલી પ્રાણાયામો ખાસ કરીને પિત્તને હરનારા છે પરન્તુ ભસ્ત્રા નામ કુંભક

પ્રાણાયામ તો વિશેષ અર્થાત્ ત્રણેયને હણનારો છે. આ પ્રાણાયામ અને અગ્નિસાર પ્રમુખ કરવાવાળો જે સુષુમ્ણા નામની નાડી છે તે વિષે કુલિમાં કહ્યું છે કે "दान सेवा च हृदयस्य नाडयस्तासां मूर्धानमाश्रितास्तेषां । तदोर्ध्वमाश्रमृतास्तेषां विष्णवादा हृत्कायस्ते अर्थात "

અર્થ—એકસોએક ૧૦૧ હૃદયની નાડીઓ છે એમાંથી એક નાડી મસ્તકની અભિમુખ ગયેલી એ નાડીદ્વારા જે ઉપર દોડમાં જાય છે તે મોક્ષ પામે છે અને બીજી સઘળી નાડી જ્યાં ત્યાં ક્રમને ભેદી કરી ગયેલી હોય છે. " આ પ્રહ્મનાડીના અગ્ર ભાગમાં-મુખમાં રહેલાં રુદ્ર આદિ અર્ગલ અર્થાત્ પ્રાણની ગતિના પ્રતિબંધકો નાશ થાય છે. ॥૬૬॥

सम्यगाद्यसमुद्भूतं ग्रंथित्रयविभेदकम् ॥
विशेषेणैव कर्तव्यं सत्याख्यं कुंभकं सिद्धम् ॥ ६७ ॥

ભાવાર્થઃ—ભલીપ્રકાર (૬૬) જે આદ્ય ( સુષુમ્ણા ) નાડીના મધ્યમાં બરાબર ઉત્પન્ન પામેલી જે ત્રણ ગ્રંથિઓ-ગાંઠો અર્થાત્ બ્રહ્મગ્રંથિ, વિષ્ણુગ્રંથિ, અને રૂદ્રગ્રંથિ એ જે ત્રણ ગ્રંથિઓ છે તેને વિશેષ કરીને ભેદવાવાળો આ પ્રાણાયામ ॥ વાસ્તે આ સત્યા નામના કુંભક પ્રાણાયામને ખાસ કરીને કરવા યોગ્ય છે અને સૂર્યભેદન આદિ બધા સંભવ કરવા યોગ્ય છે અર્થાત્ એઓની આવશ્યકતા છે નહીં. ॥ ૬૭ ॥

अथ भ्रामरी ।

वेगाद् घोषं पूरकं भृंगनादं भृंगी नादं रेचकं मंदमंदम् ॥
योगिन्द्राणामेव सम्यासयोगा चित्ते जाता काचिदानंदलीला

ભાવાર્થઃ—હવે ભ્રામરી કુંભકનું વર્ણન કરે છે કે—વેગથી શબ્દ સહિત જેમ હોય તેમ ભ્રમરના સમાન શબ્દ છે જેમાં એ પ્રકારથી પૂરક પ્રાણાયામને કરીને પછી ભ્રમરીના સમાન શબ્દ છે જેમાં એ પ્રકારે મંદ રેચક પ્રાણાયામ કરે આ ભ્રમરી કુંભકના અભ્યાસથી યોગીઓના ચિત્તમાં કોઈ (અપૂર્વ) આનંદમાં લીલા (ક્રીડા) ઉત્પન્ન થાય છે અર્થાત્

આ ભ્રામરી કુંભકના અભ્યાસથી યોગીઓનાં ચિત્તમાં આનંદ ઉપજે છે. ॥ ૬૮ ॥

विवेचन.

અહીં પૂરકના અંતમાં કુંભકને પણ કરવો અને ત્યાં કોઇ એમ શંકા કરે કે એ બાબત શ્લોકમાં કથન કેમ નથી તો તે શંકા ઠીક નથી કારણ કે એ વાતનાં કથન વિના પણ સિદ્ધજ છે અર્થાત કહ્યા વિના પણ એ સિદ્ધજ છે કે ભ્રામરી પણ કુંભકજ છે એથી ખાસ કરીને કુંભક એમ કથન કરેલ નથી, અને પૂરક રેચક એ ઉભયમાં તો વિશેષ છે એથી એ ઉભયનેજ વિશેષે કરી કહેલ છે. ॥૬૮॥

अथ मूर्च्छा.

पूरकान्ते गाढतरं बद्ध्वा जालंधरं शनैः ॥
रेचयेन्मूर्च्छनाख्येयं मनोमूर्च्छा सुखप्रदा ॥ ६९ ॥

ભાવાર્થ—હવે મૂર્ચ્છા નામના કુંભક પ્રાણાયામના પ્રકારને કહે છે કે, પૂરક પ્રાણાયામના અંતમાં અર્થાત્ પૂરક પ્રાણાયામ કર્યા પછી અત્યંત ગાઢ રીતિથી અર્થાત્ અત્યન્ત દૃઢતાથી જાલંધર બંધને બાંધીને હળવે હળવે પ્રાણવાયુનું રેચન કરવું. આ કુંભિકા મૂર્ચ્છના નામે કહેવાય છે અર્થાત્ આને મૂર્ચ્છા નામે કુંભક પ્રાણાયામ કહે છે અને તે મનની મૂર્ચ્છાને કરવાવાળો છે તથા ઉત્તમ સુખ આપનારો છે. ॥ ૬૯ ॥

अथ प्लाविनी ।

अन्तः प्रवर्तितोदारमारुता पूरितोदरः ॥
पद्मपत्रमिवाम्भोऽपि सुखात्प्लवते पद्मपत्रवत् ॥ ७० ॥

ભાવાર્થ—હવે પ્લાવિની નામના કુંભક પ્રાણાયામનું વર્ણન કરે છે કે,—

શરીરના મધ્યમાં ભરેલા અધિક પવનથી ચારે બાજુમાં ભરેલું છે ઉદર નામ પેટ જેનું એવો યોગી પુરૂષ

અગાધ જળમાં પણ જેમ કમળનું પત્ર પાણીમાં તરે છે, તેમ તરે છે અર્થાત્ શ્રમવિનાજ જળના ઉપર તે યોગી ઉપર તરી જાય છે અર્થાત્ સુખપૂર્વક તરી જાય છે.॥૬૦॥

प्राणायाम स्त्रिधा प्रोक्तो रेचपूरककुंभकैः ॥
सहितः केवल श्चेति कुंभको द्विविधो यतः ॥ ७१ ॥

ભાવાર્થઃ—રેચક, પૂરક, અને કુંભક ભેદથી પ્રાણાયામ ત્રણ પ્રકારનો છે અને સહિત અને કેવળ ભેદથી કુંભક બે પ્રકારનો છે. ॥૭૧॥

विवेचन.

હવે પ્રાણાયામને ભેદોને યોગિન્દ્ર ભગવાન સ્વાત્મારામજી દર્શાવેછે કે,-રેચક પ્રાણાયામ, કુંભક પ્રાણાયામ અને પૂરક પ્રાણાયામ એમ ત્રણ પ્રકારના પ્રાણાયામો યોગીઓએ કહ્યા છે. પ્રાણાયામનું લક્ષણ શ્રી ગોરખનાથજીએ આ પ્રમાણે કહ્યું છે કે " प्राणःस्वदेह जीवायुरायामस्तन्निरोधनम्" અર્થ૦ પોતાના દેહની જીવનની અવસ્થા તેને પ્રાણ કહેવાય છે અને એ અવસ્થાના અવરોધનું નામ પ્રાણાયામ છે. હવે રેચકનું લક્ષણ યાજ્ઞવલ્કયજીએ એ કહ્યું છે કે—

॥ बहिर्यद्रेचनं वायो रुदराद्रेचकःस्मृतः ॥ याज्ञवल्क्य ॥

અર્થ—પેટથી-ઉદરથી બહાર જે વાયુનું રેચન-ત્યાગ તેને રેચક પ્રાણાયામ કહેવાય છે." ॥યાજ્ઞવલ્ક્ય ॥

વળી રેચક પ્રાણાયામનું એ લક્ષણ છે કે—

निष्क्रम्य नासा विवराद्रेपं
प्राणं बहिः शून्यमिवानिलेन ।
निरुध्य संतिष्ठति रुद्धवायुः
स रेचको नाम महानिरोधः ॥ १ ॥

અર્થ—તમામ પ્રાણને નાસિકાના છિદ્રમાંથી બહાર કાઢીને અને પ્રાણવાયુને રોકીને એ પ્રકારે સ્થિતિ કરે છે

જાણે શરીર પ્રાણવાયુથી શૂન્ય નામ રહિત હોયની. આ મહાન્ નિરોધ નામે રેચક પ્રાણાયામ કહેવાય છે. ॥ ૧ ॥
અને પૂરકનું લક્ષણ એ છે—

॥ बाह्यादापूरणं वायोरुदरे पूरको हि सः ॥

અર્થ—બહારથી વાયુનું જે ઉદરમાં પુરવું-પુરણ તેને પૂરક કહેવાય છે, " અને વળી પૂરકનું લક્ષણ એ ॥ કે—

बाह्योस्थितं प्राणपुटेन वायु
माकृष्य तेनैव शनैः समंतात् ।
नाडीश्च सर्वाः परिपूरयेद्यः
स पूरको नाम महानिरोधः ॥ २ ॥

અર્થ—બહાર રહેલા પવનને નાસિકાના પુટ દ્વારા આકર્ષીને-ખેંચીને એજ નાસીકાના પુટથી હળવે હળવે સંપૂર્ણ નાડીઓને પૂરણ કરી કે. આ પ્રકારના મહાનિરોધને પૂરક કહેવાય છે. ॥ ૨ ॥
હવે કુંભકનું લક્ષણ એ છે કે—

॥ संपूर्य कुंभवद्वायो धारणं कुंभको भवेत् ।

અર્થ—ઘટની સમાન વાયુને પુર્ણ કરીને ધારણ કરવો અર્થાત્ જેમ ઘડામાં બહારથી પાણી ભરીએ છીએ તેમ આ શરીરરૂપી ઘડામાં બહારના પવનને ભરવો તેનું નામ કુંભક કહેવાય છે.
વળી આ કુંભક પ્રાણાયામનું લક્ષણ એ છે કે—આ કુંભક પ્રાણાયામ પૂરક પ્રાણાયામથી અભિન્ન છે અર્થાત બન્ને એકજ છે અને ભિન્ન તો એ છે કે—

न रेचको नैव च पूरकोऽत्र
नासापुटे संस्थितमेव वायुम् ।
सुनिश्चलं धारयते क्रमेण
कुंभाख्य मेतत्यवदन्ति तज्ज्ञाः ॥ ३ ॥ "

અર્થ—રેચક પણ ન કરે અને પૂરક પણ ન કરે પરન્તુ નાસિકાના પુટમાં રહેલાજ માત્ર વાયુનું જે ઉત્તમ પ્રકારે નિશ્ચલ રીતિપૂર્વક ક્રમથી જે ધારણ કરવું તેને પ્રાણાયામના જ્ઞાતા પુરૂષો કુંભક કહે છે. ॥ ૩ ॥

હવે અન્યપ્રકારથી પ્રાણાયામના વિભાગ કહે છે કે—એક સહિત કુંભક અને બીજો કેવળ કુંભક યોગીઓ આ પ્રકારે કુંભકના બીજા બે ભેદો પણ કહે છે. તેમાં પાછા સહિતના બે પ્રકાર છે. રેચક પૂર્વક સહિત અને કુંભક પૂર્વક સહિત તત્સંબંધે કથન છે કે—

" आरेच्यापूर्य वा कुर्यात्स वै सहितकुंभकः "

અર્થ—વાયુનું આસપાસ રેચન અને પૂરણ કરીને જે પ્રાણાયામ કરે તે સહિત કુંભક કહેવાય છે. આ ત્રણ પ્રાણાયામોમાં રેચક પૂર્વક પ્રાણાયામ રેચક પ્રાણાયામરૂપ છે અને પુરકપૂર્વક કુંભકપૂરક પ્રાણાયામથી અભિન્નરૂપ છે. પૂર્વોક્ત સૂર્યભેદન આદિ જે પ્રાણાયામ છે તે પૂરકપૂર્વક કુંભકના ભેદ સમજવા.

તાત્પર્ય તો એટલોજ છે કે—રેચક, પૂરક અને કુંભક ભેદથી પ્રાણાયામ ત્રણ પ્રકારના છે અને સહિત અને કેવળ ભેદથી બે પ્રકારના છે. ॥ ૭૧ ॥

यावत्केवलसिद्धिः स्यात्सहितं तावदभ्यसेत् ॥
रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुखं यद्वायु धारणम् ॥ ७२ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે સહિત કુંભકના અભ્યાસની અવધિ કહે છે કે, કેવળ કુંભક પ્રાણાયામની સિદ્ધિ જ્યાંસુધી થાય ત્યાં સુધી સૂર્યભેદન આદિ સહિત કુંભકનો અભ્યાસ કરવો. સુષુમ્ના નાડીના ભેદના અનંતર સુષુમ્ણામાં જ્યારે જલપૂરિત ઘટના સમાન શબ્દ થાય ત્યારે કેવળ કુંભક સિદ્ધ થાય છે. તેના પછી દશ કે વીસ સહિત કુંભક કરવા. જેથી સધાતું પુરણ કેવળ કુંભકોથીજ કરવું. હવે કેવળ કુંભકનાં લક્ષણ કહે છે કે, રેચક અને પૂરકને છોડીને

સુખથી જે વાયુનું ધારણ થાય છે તેને કેવળ-કુંભક કહેવાય છે. ॥ ૭૨ ॥

प्राणायामोऽयमित्युक्तः स वै केवलकुंभकः ॥
कुंभके केवले सिद्धे रेचकपूरक वर्जिते ॥ ७३ ॥

ભાવાર્થઃ—આ મિશ્રિત પ્રાણાયામ અને કેવળ કુંભક પ્રાણાયામ આ પૂર્વોક્ત પ્રકારે કહેલા રેચક અને પૂરકથી વર્જિત ( વિના ) કેવલ કુંભકની સિદ્ધિ થાય છે ત્યારે—

न तस्य दुर्लभं किंचित्रिषु लोकेषु विद्यते ॥
शक्तः केवलकुंभेन यथेष्टं वायुधारणात् ॥ ७४ ॥

ભાવાર્થ—તે કેવળ કુંભક પ્રાણાયામ કરવાવાળા યોગીને ત્રણે લોકોમાં કોઇ વસ્તુ દુર્લભ નથી અર્થાત્ ત્રિલોકીની સંપૂર્ણ વસ્તુ સુલભ છે અને કેવળ કુંભકના અભ્યાસમાં જે સમર્થ છે તે પોતાની ઇચ્છાનુસાર પ્રાણવાયુને ધારણ કરવાથી.—૭૪

राजयोगपदं चापि लभते नात्रसंशयः ॥
कुंभका त्कुंडलीबोधः कुंडली बोधतो भवेत् ॥ ७५ ॥

ભાવાર્થ—રાજયોગ પદને પણ તે યોગી પામે છે તેમાં સંશય નથી. હવે કુંભક પ્રાણાયામના અભ્યાસની પરંપરાથી મોક્ષના હેતુનું વર્ણન કરે છે કે, કુંભક પ્રાણાયામના અભ્યાસથી આધાર શક્તિરૂપ કુંડલીનો બોધ થાય છે અર્થાત્ નિદ્રાનો ભંગ થાય છે અને કુંડલીના બોધથી-૭૫

अनर्गला सुषुम्ना च हठसिद्धि श्च जायते ॥
हठं विना राजयोगं राजयोगं विना हठः ॥
न सिध्यति ततो युग्ममानिष्पत्तेः समभ्यसेत् ॥ ७६ ॥

ભાવાર્થઃ—સુષુમ્ણા નાડી અનર્ગલ થઈ જાય છે. અર્થાત્ કફ વિગેરેનાં બંધનથી રહિત થઈ જાય છે, અને

હઠયોગના અભ્યાસની સિદ્ધિ પ્રત્યાહાર આદિની પરંપરાથી થઈ જાય છે અર્થાત્ મોક્ષ સિદ્ધિ થઈ જાય છે. હવે જે હઠયોગ અને રાજયોગનાં જે સાધનો છે તેના પરસ્પર ઉપકાર્ય ઉપકારક ભાવનું વર્ણન કરે છે કે, હઠયોગ વિના રાજયોગ સિદ્ધ થતો નથી અને રાજયોગ વિના હઠયોગ સિદ્ધ થતો નથી જેથી એકના વિના એકની સિદ્ધિ થતી નથી તેથી રાજયોગની સિદ્ધિ પર્યન્ત હઠયોગ અને રાજયોગ બન્નેનો અભ્યાસ અર્થાત રાજયોગની સિદ્ધિનો યત્ન કરે.

અહીં રાજયોગ શબ્દનો પ્રયોગ છે ત્યાં તે શબ્દ એ રાજયોગનાં હેતુરૂપ સાધનનો વાચક છે અને તે હઠયોગથી ભિન્ન છે અને સાક્ષાત્ કે પરંપરાથી રાજયોગનું કારણ છે. જેમ જીવનનાં સાધન લાંગલમાં 'જીવન' શબ્દનો પ્રયોગ કરવામાં આવે છે તેમ આ રાજયોગનાં સાધન ઉન્મની અને શાંભવી મુદ્રામાં આગળ કહેવામાં આવશે અને અપરોક્ષાનુભૂતિમાં પંચ-દશાંગ અને દશાંગરૂપ કહ્યું છે અને વાક્યસુધામાં દૃશ્યાનુવિદ્ધ આદિરૂપ કહ્યાં છે.॥૭૬॥

कुंभकप्राणरोधांते कुर्याच्चित्तं निराश्रयम् ॥
एवमभ्यासयोगेन राजयोगपदं व्रजेत् ॥ ७७ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે હઠયોગના અભ્યાસથી રાજયોગની પ્રાપ્તિના પ્રકારને કહે છે કે, કુંભક પ્રાણાયામથી પ્રાણનો રોધ કરવાના અંતમાં અન્તઃકરણને નિરાશ્રયકરી દેવું અર્થાત્ સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ સમાધિ પરાધર બ્રહ્માકાર સ્થિતિના પછી વૈરાગ્યથી ચિત્તનો લય કરી દેવો, આ પૂર્વોક્ત રીતિથી કરવામાં આવેલા અભ્યાસના યોગથી રાજયોગ પદને પ્રાપ્ત થાય છે. " योगः संनहनोपायध्यानसंगतियुक्तिषु " એ કોશના અનુસારે અહીં યોગપદ યુક્તિનું બોધક છે.

वपुः कृशत्वं वदने प्रसन्नता
नादस्फुटत्वं नयने सुनिर्मले ।

अरोगता बिंदुजयोऽग्निदीपनं
नाडीविशुद्धि र्हठयोगलक्षणम् ॥ ७८ ॥

ભાવાર્થ—હવે હઠયોગની સિદ્ધિનાં લક્ષણોને કહે છે કે, દેહની કૃશતા, મુખમાં પ્રસન્નતા, નાદની સ્વચ્છતા નયનોની નિર્મળતા—અર્થાત્ નિર્મળ નેત્રો, રોગોનો અભાવ બિંદુનો જય, અર્થાત્ ધાતુનો જય, અર્થાત્ નાડીઓમાં મળનો અભાવ એ હઠયોગ સિદ્ધિનાં લક્ષણ છે અર્થાત આવા પ્રકારના ચિન્હો થાય તો એમ સમજવું કે હઠયોગની સિદ્ધિ થઇ જશે. ॥ ૭૮ ॥

॥ इति श्री सहजानंदसंतानचिन्तामणिः स्वात्मारामयोगिन्द्रविरचितहठयोगप्रदीपिकायां जादवरायात्मजेन वेदान्तकविना हीराचालेन शर्म्मा गुर्जरभाषाटीका विवेचनटीका सहितायां प्राणायामनिरूपणं नाम द्वितीयोपदेशः ॥ २ ॥

---

પ્રાણાયામ કર્યા થકી, ચિત્ત નિરોધન થાય,
રાજયોગમાં તે પછી, સુખે પ્રવેશ કરાય. ૧
જ્ઞાનકાંડ વેદાન્તનું, રહસ્ય તો સમજાય;
હીરો જ્ઞાને મોક્ષ છે, શ્રુતિ શંકર પણ ગાય. ૨

# પ્રાણાયામોના ભેદ તથા તે પ્રાણાયામોને સાહાય્ય કરનારી મળનિવારક ઉપક્રિયાઓનું

## પત્રક.

| નંબર. | કુંભક પ્રાણાયામો | નંબર. | યોગ ક્રિયાઓ. |
|---|---|---|---|
| ૧ | સૂર્યભેદન. | ૧ | નેતિ. |
| ૨ | ઉજ્જાયી. | ૨ | ધૌતિ. |
| ૩ | સીત્કારી. | ૩ | વસ્તિ. |
| ૪ | શીતલી. | ૪ | નૌલિ. |
| ૫ | ભસ્ત્રિકા. | ૫ | ત્રાટક. |
| ૬ | ભ્રામરી. | ૬ | કપાલભાતિ. |
| ૭ | મૂર્છા. | ૭ | વજ્રકરણી. |
| ૮ | પ્લાવિની. | ૮ | |

* આ આઠ પ્રાણાયામો સંબંધે તથા ક્રિયાઓ સંબંધે આ ઉપદેશમાં વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે તેપણ ખાસ કરી તેની સરળ સમજુતી આગળપર આપવામાં આવશે તેથી ત્યાં જોવી.

સૂત્ર અને બીજું ગૃહ્યસૂત્ર, તેને આશ્વલાયન સૂત્ર કહેવાય છે. તેમાં જે સૂત્રમાં યોગનાં સ્વરૂપનું વર્ણન કર્યું છે, તે સૂત્રનું નામ શ્રૌતસૂત્ર છે અને જે સૂત્રમાં સંસ્કારોનું વર્ણન કર્યું છે તે સૂત્રનું નામ ગૃહ્યસૂત્ર છે. શ્રૌતસૂત્રના બાર અધ્યાય છે અને ગૃહ્યસૂત્રના ચાર અધ્યાય છે.

યજુર્વેદ શુક્લ અને કૃષ્ણ ભેદથી બે પ્રકારનો છે અને તેના પણ મંત્ર અને બ્રાહ્મણ એવા વિભાગ છે, મંત્રભાગને ત્યાં વાજસનેયી સંહિતા કહેવાય છે કે જેમાં ચાલીશ અધ્યાય છે. બ્રાહ્મણ ભાગનું નામ શતપથ બ્રાહ્મણ કે જેમાં એકશત અધ્યાય અડસઠ પ્રપાઠક, અને ચૌદ કાંડ છે. આ વેદનું ભારદ્વાજ સૂત્ર છે તેના પણ પૂર્વની જેમ પાછા બે ભેદ છે. જે મંત્રબ્રાહ્મણ રૂપે પ્રસિદ્ધ કૃષ્ણયજુર્વેદ છે. તેમાં મંત્રભાગને આપસ્તંબ સંહિતા કહેવાય છે. અને બ્રાહ્મણને તૈત્તિરીય બ્રાહ્મણ કહેવાય છે કે જેમાં વીસ અધ્યાય છે. આ વેદનાં સૂત્રને આપસ્તંબ સૂત્ર કહેવાય છે. જેમાં શ્રૌતસૂત્ર, ધર્મસૂત્ર, ગૃહ્યસૂત્ર ભેદથી ત્રણ વિભાગો છે. પાછા હિરણ્યકેશી શાખાનું હિરણ્યકેશી સૂત્ર છે તેના પણ પૂર્વવત્ બે વિભાગો છે.

મંત્ર બ્રાહ્મણ ભેદથી સામવેદના પણ બે વિભાગ છે. આ બે વિભાગોમાં સામસંહિતા નામથી પ્રસિદ્ધ મંત્ર ભાગ છે તેનાં દશતી અને પ્રપાઠક ભેદથી બે વિભાગ છે ત્યાં બૃહત્સામ, રથન્તર સામ, વામદેવ્ય સામ, વિગેરે છ સામ છે અથવા તો હાગ્રિ આદિ નવ સામ છે, અને પંચવિંશ તાંડય, ષડ્વિંશ, સામવિધાન, સંહિતોપનિષદ બ્રાહ્મણ, આર્ષેય, દેવતાધ્યાય, મંત્ર બ્રાહ્મણ એ આઠ પ્રકારનું બ્રાહ્મણ છે. ગોભિલ સૂત્ર, જૈમિનિ સૂત્રાદિ શ્રૌત ગૃહ્યસૂત્ર છે.

અથર્વવેદના પણ મંત્ર બ્રાહ્મણરૂપ બે વિભાગ છે તેમાં મંત્રભાગને શૌનક સંહિતા કહે છે કે જેમાં વીસ

હાંડ છે અને બ્રાહ્મણ ભાગને ગોપથ બ્રાહ્મણ કહે છે કે જેમાં અગીઆર અધ્યાય છે. આ વેદનાં સાંખ્યાયન નાદિ સૂત્ર છે.

## उपवेद

આયુર્વેદ, ધનુર્વેદ, ગાન્ધર્વવેદ, અને અર્થવેદ એ ચાર વેદોના અનુક્રમે ઉપવેદો છે. આયુર્વેદમાં સુખપૂર્વક આયુષ્ય વ્યતીત કરવાના ઉપાય છે, ધનુર્વેદમાં શસ્ત્રવિદ્યા છે, ગાન્ધર્વવેદમાં ગાન વિદ્યા છે અને અર્થવેદમાં શિલ્પશાસ્ત્ર, નીતિશાસ્ત્ર, પાકશાસ્ત્ર, પ્રાણીઓનાં શુભાશુભ લક્ષણ પરિક્ષાશાસ્ત્રાદિ છે.

## વેદાંગ.

શિક્ષા, કલ્પ, વ્યાકરણ, છન્દ, જ્યોતિષ અને નિરૂક્ત એ વેદનાં છ અંગો છે જેમાં પ્રતિશાખ્ય અને શિક્ષા એ બે વેદો પ્રથમ અંગ શિક્ષાના છે, જેમાં ઉદાત્તાદિ સ્વર, હ્રસ્વ દીર્ઘાદિ માત્રા વિગેરે યથાવત્ પ્રયોગ કરવાના વિધિ છે. પૂર્વોક્ત શ્રૌતસૂત્ર તથા ગૃહ્ય સૂત્રનું નામ કલ્પ છે. જેમાં વેદના અર્થ જાણવા વાસ્તે પદોના પ્રકૃતિ પ્રત્યયના અનુસારે અર્થનું નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું હોય છે તે નિરૂક્ત અંગ છે. આમાં વેદના અર્થ કરવાની બે રીતિ છે તેમાં એક નિરૂક્તાનુસાર છે અને બીજી પુરાણાનુસાર છે.

નિરુક્તાનુસાર વિધિ જેમકે "इन्द्रो वृत्रमहन्नु" ઇન્દ્રે વૃત્રનો નાશ કર્યો અર્થાત્ મેઘનો સૂર્યે નાશ કર્યો. અહીં ઇન્દ્ર નામ સૂર્યનું છે અને વૃત્ર નામ મેઘનું છે, જેથી સૂર્યે મેઘનો નાશ કર્યો એમ એ વાક્યનો નિરૂક્તાનુસાર અર્થ થયો.

પુરાણાનુસાર વિધિ જેમકે "इन्द्रोवृत्रमहन्नु" પૌરાણિકમતમાં ઇન્દ્ર નામ કોઇ દેવ છે તેણે વૃત્ર નામના અસુરનો નાશ કર્યો એવો અર્થ આ વાક્યનો થાય છે. આ પ્રકારે નિરૂક્તમાં વેદના બે પ્રકારના અર્થનું નિરૂપણ કર્યું છે.

વ્યાકરણમાં શબ્દ પ્રયોગ કરવાની મર્યાદાનું વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે. છન્દમાં પંક્તિ જગત્યાદિ છંદપ્રયોગનાં જ્ઞાનવાસ્તે ઉપાયોનું વર્ણન કર્યું છે. સૂર્ય, ચંદ્ર, નક્ષત્રાદિકની ગતિનું જ્ઞાન તથા તેથી થનારાં ફળો વિગેરેનું જેમાં વર્ણન કરેલું હોય છે તે ગ્રંથનું નામ જ્યોતિષ છે, અર્થાત્ ભૂગોળ ખગોળવિદ્યાનું નામ જ્યોતિષ છે. આ પ્રકારે વેદનાં છ અંગ છે.

## उपांग.

વેદનાં છ ઉપાંગ છે જેનું નામ ષટ્શાસ્ત્ર કે ષટ્દર્શન છે. ન્યાય દર્શન, સાંખ્યદર્શન, યોગદર્શન, પૂર્વમીમાંસા દર્શન અને ઉત્તરમીમાંસા દર્શન.

## न्यायदर्शन.

આ શાસ્ત્રના કર્તા શ્રી ગૌતમમુનિ છે. આ શાસ્ત્રના પાંચ અધ્યાય છે અને દરેક અધ્યાયમાં બે બે આહ્નિક છે. આ શાસ્ત્રના કર્તાએ સોળ પદાર્થો માન્યા છે જેવા કે– પ્રમાણ, પ્રમેય, સંશય પ્રયોજન, દૃષ્ટાન્ત, સિદ્ધાન્ત, અવયવ, તર્ક, નિર્ણય વાદ, જલ્પ, વિતંડા, હેત્વાભાસ, છળ, જાતિ અને નિગ્રહસ્થાન. ઉદ્દેશ, લક્ષણ, અને પરિક્ષાએ આ સોળ પદાર્થોનું ન્યાયશાસ્ત્રમાં નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું છે. આ સોળ પદાર્થનું જ્યારે યથાર્થ જ્ઞાન થાય છે ત્યારે દેહાદિ અનાત્મામાં આત્મબુદ્ધિરૂપ મિથ્યા જ્ઞાનની અત્યન્ત નિવૃત્તિ થાય છે, તેથી રાગદ્વેષરૂપ દોષની નિવૃત્તિ થાય છે, તેથી પુણ્યપાપરૂપ કાયિક, વાચિક અને માનસપ્રવૃત્તિની અત્યન્ત નિવૃત્તિ થાય છે, તેથી જન્મ-શરીર પ્રાપ્તિનો અત્યન્ત અભાવ થાય છે, તેથી જન્મના અભાવે શરીર, મન, નેત્ર, ત્વચા, નેત્ર, રસના, ને નાસિકા એ ૫ ઇન્દ્રિયો, અનેકવિધરૂપ, શબ્દ, સ્પર્શ, રૂપ, રસ, ગંધ એ છ ઇન્દ્રિયોના વિષયો, તે વિષયોનું ઇચ્છાત્માને સુખ જ્ઞાન, દુઃખ અને સુખ એમ બુદ્ધિઓ પ્રકારનાં દુઃખોની

દુઃખ, જ્ઞાન, ઇચ્છા, દ્વેષ, પ્રયત્ન, ધર્મ, અધર્મ, જ્ઞાનના સંસ્કાર, સંખ્યા, પરિમાણ, પૃથક, સંયોગ, ને વિભાગ એ તેના ચૌદ ગુણો છે. તેના ગુણો જ્યારે આત્માનો મનથી સંયોગ થાય છે ત્યારે આત્મામાં ઉપજે છે, અને મનના સંયોગનો અભાવ હોય છે ત્યારે તેમાં દેખાતા નથી. વળી તે અલ્પજ્ઞ, અલ્પશક્તિમાન્, કર્મનેવશ થઇ ભવભ્રમણ કરનારો, ને પરતંત્ર છે. કર્મો કરવાથી જે સંસ્કારો પડેલા હોય છે તે સંસ્કારો જ્યાંસુધી જીવાત્માને તત્ત્વજ્ઞાન ન થાય ત્યાંસુધી ફલોન્મુખ થઈ તેને ફરી ફરી સંસાર સાથે જોડે છે, તેથી તેને કર્મોને અધીન થઇ ભવભ્રમણ કરનારો કહ્યો છે. ઇશ્વર પણ વ્યાપક તથા નિત્ય છે. તે નિત્યજ્ઞાન, નિત્યઇચ્છા, નિત્યપ્રયત્ન, સંખ્યા; પરિમાણ પૃથક, સંયોગ; ને વિભાગ એ આઠ ગુણવાળા તથા જગત્ કર્તા ને નિયામક છે. પૃથિવી, જળ, તેજ, ને વાયુ એ ચારભૂતોનાં પરમાણુઓમાંથી દ્વયણુકાદિ ક્રમે કરીને શ્રીઇશ્વરની ઇચ્છાથી દૃશ્ય જગત્ની ઉત્પત્તિ થાય છે. મન અણુપરિમાણ છે. ચાર ભૂતનાં પરમાણુઓ, આકાશ, કાલ, ને દિશા આદિ પણ નિત્ય છે. ચાર ભૂતોના સમૂહથી ઉપજેલું જગત્ જડત્વ, પરિણામિત્વ ને દૃશ્યત્વ આદિ ધર્મવાળું છે.

# न्यायसंबंधी कोष्टक १ लुं.

| पदार्थो १६ | एकवीश दुःखो. | बंध | मोक्ष | मोक्षकाले आत्मा | पदार्थोनां ज्ञानथी मिथ्याज्ञाननी निवृत्तिथी उत्तरोत्तर थती निवृत्ति. |
|---|---|---|---|---|---|
| प्रमाण | शरीर | आ प्रकारे प्रमाणनी इच्छानो अभाव थई ते न्यायमते बंध कहेवाय छे. मोक्ष पदार्थोनां विवेक न होवाथी मिथ्याज्ञान छे ते नथी होतुं छे. मोक्ष पदार्थोनां यथार्थज्ञानरूप विवेकथी मिथ्याज्ञाननी निवृत्तिथी मोक्षनीज इच्छाथी ते अपवर्गनि निवृत्ति थाय छे ते न्यायमते मोक्ष छे. न्यायमतमां मोक्षकाले आत्मानी स्थिति कहेवी छे तेम कहे छे. | | | मिथ्याज्ञाननी निवृत्तिथी रागद्वेषनी निवृत्ति. पुण्यपापनी निवृत्ति. जन्मनी निवृत्ति. एकविश दुःखोनी निवृत्ति. |
| प्रमेय | इंद्रिय | | | | |
| संशय | त्वचा | | | | |
| प्रयोजन | चक्षु | | | | |
| दृष्टान्त | रसना | | | | |
| सिद्धांत | घ्राण | | | | |
| अवयव | मन | | | | |
| तर्क | बुद्धि-इंद्रियोना विषय | | | | आ प्रकारे मोक्षनीज इच्छाथी न्यायमतमां मोक्ष छे. |
| निर्णय | बुद्धीन्द्रियोनुं ज्ञान | | | | |
| वाद | सुख | | | | |
| जल्प | दुःख | | | | |
| वितंडा | | | | | |
| हेत्वाभास | | | | | |
| छल | | | | | |
| जाति | | | | | |
| निग्रहस्थान. | | | | | |

# न्यायशास्त्रसंबंधी कोष्टक २ जुं.

| जीवात्माना गुण | ईश्वरना गुण. | जगत्नी उत्पत्ति. विगेरे. | मनतुं परिमाण |
|---|---|---|---|
| सुख,दुःख,ज्ञान, इच्छा,द्वेष,प्रयत्न,धर्म अधर्म,ज्ञाननासंस्कार; संख्या,परिमाणपृथक् संयोग, विभाग, એ ચૌદ ગુણો છે. આત્માનો મનથી સંયોગ થાય ત્યારે આ ગુણો ઉપજે છે અને ન થાય ત્યારે પ્રતીત થતા નથી. વળી જીવાત્મા અલ્પજ્ઞ, અલ્પ શક્તિમાન્ કર્માધીન અને પરતંત્ર કહેવાય છે. | નિત્ય જ્ઞાન, નિત્ય ઇચ્છા નિત્ય પ્રયત્ન, સંખ્યા, પરિમાણ, પૃથક્, સંયોગ ને વિભાગ એ આઠ છે. ઇશ્વર પણ વ્યાપક તથા નિત્ય છે, જગતનો કર્તા છે, નિયામક છે. | પૃથ્વી,જળ,તેજ, ને વાયુ એ ચાર ભૂતનાં પરમાણુમાંથી દ્વયણુકાદિ ક્રમે કરી ઈશ્વરેચ્છાથી દૃશ્ય જગત્ની ઉત્પત્તિ થાય છે. ચારે ભૂતના પરમાણુઓ આકાશ,કાલ, ને દિશા આદિ પણ નિત્ય છે અને ચારે ભૂતોનાં પરમાણુઓથી ઉપજેલું જગત્ જડત્વ, પરિણામિત્વ અને દૃશ્યત્વાદિ ધર્મવાળું છે. | મનનું પરિમાણ અણુ છે. |

તોજ થઇ શકે છે. જ્યારે સાધર્મ્યવૈધર્મ્યવડે વર્ગીકરણ કરતાં ન્યાયદર્શનમાં કહેલા સોળ પદાર્થોના સાત પદાર્થ થાય છે, જે અંશ પદાર્થોમાં સામાન્ય હોય તે તેમનું સાધર્મ્ય કહેવાય છે અને પદાર્થોમાં રહેલ જે વિશેષ અંશ છે તે તેમનું વૈધર્મ્ય છે. જે એક અનેક પદાર્થોમાં રહેલ હોય તથા નિત્ય હોય તે સામાન્ય અથવા તો સત્તા કહેવાય છે. સામાન્ય અંશે સમાન છતાં પણ પદાર્થો જેવડે સ્વતઃપણું પ્રાપ્ત કરે છે તે વિશેષ કહેવાય છે. કર્મ, ગુણ, અને તે બંનેનો આશ્રય જે દ્રવ્ય તે ત્રણે સામાન્ય વિશેષનો આશ્રય છે. આ પ્રકારે દ્રવ્ય ગુણ અને કર્મ સામાન્ય વિશેષવાળાં છે, પણ સામાન્ય અને વિશેષ તેવાં નથી, કારણ કે સામાન્યનું સામાન્ય અને વિશેષનું વિશેષ માનવાથી અનવસ્થા થાય છે અને વિશેષમાં સામાન્ય માનવાથી તે વિશેષના સ્વરૂપની અને સામાન્યમાં વિશેષ માનવાથી સામાન્યના સ્વરૂપની નિવૃત્તિ થઇ જાય. દ્રવ્યગુણને, જાતિ વ્યક્તિને, અવયવ અવયવીને, ક્રિયા ક્રિયાવાનને અને નિત્ય દ્રવ્ય તથા વિશેષને જોડી રાખનાર સમવાય કહેવાય છે આ પ્રકારે દ્રવ્ય, ગુણ, કર્મ, સામાન્ય, વિશેષ ને સમવાય એ છ ભાવ પદાર્થો છે અને સાતમો પદાર્થ અભાવ છે. આ સાત પદાર્થોમાં આખું વિશ્વ સંક્રમિત થાય છે અથવા સંકેલાય છે અર્થાત્ સમાવેશ પામે છે. આ પદાર્થોનાં ઉદ્દેશ, લક્ષણ અને પરીક્ષા આ શાસ્ત્રમાં કર્યાં છે. દ્રવ્ય નવ પ્રકારનું છે, ગુણ ચોવીશ પ્રકારના છે, કર્મના પાંચ ભેદ છે. સામાન્ય બે પ્રકારનું છે, વિશેષના અનંત ભેદ છે અને સમવાય તો એક છે. અભાવ નિષેધમુખપ્રમાણવડે ગ્રહ્ય છે. તેના બે પ્રકાર છે. કારણના ગુણોઃ કાર્યના ગુણોનો આરંભ કરે છે, જેથી ન્યાયની જેમ આર ગુણોનાં પરમાણુઓથી આ વિશ્વની ઉત્પત્તિ કહેતાં આ ઉભય શાસ્ત્રનાવડને આરંભવાદ ( પરમાણુઓ દ્વયણુક-

રિરૂપે જગતનો આરંભ કરે છે એવો વાદ ) કહેવામાં આવે છે. શબ્દ ગુણનું અસાધારણ કારણ આકાશ, ભૂત ભવિષ્યાદિ વ્યવહારનું અસાધારણ કારણ કાલ, અને દૂર-સમીપાદિ વ્યવહારનું અસાધારણ કારણ દિશા છે. પૂર્વ દર્શનમાં જે પદાર્થો નિત્ય માનેલા છે, તે આ દર્શનમાં પણ નિત્ય કહેલા છે. આત્મા બે પ્રકારના છે. જીવાત્મા અને પરમાત્મા. પરમાત્મા કર્તૃત્વાવડે પરમાણુઓદ્વારા આ વિશ્વને રચે છે. આ દર્શનમાં ન્યાયદર્શનમાં કહેલાં ચાર પ્રમાણોનો પ્રત્યક્ષ અને અનુમાન એવાં બે પ્રમાણમાં સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. ઉભયદર્શનો અસત્કાર્યવાદી છે એટલે કે કાર્યની ઉત્પત્તિ પહેલાં કારણમાં કાર્યનો અભાવ પ્રતિપાદન કરનારાં છે."

## वैशेषिकशास्त्र संबंधी कोष्टक १ लुं.

| सोळ पदार्थोनो सातमां समावेश | पदार्थो | पदार्थोनो प्रकार |
|---|---|---|
| પદાર્થોનો વિવેક પદાર્થોનાં વર્ગીકરણથી થાય છે અને વર્ગીકરણ સાધર્મ્ય વૈધર્મ્યજ્ઞાનથી થાય છે, આ પ્રમાણે સાધર્મ્ય વૈધર્મ્ય જ્ઞાનથી પદાર્થોનું વર્ગીકરણ કરતાં સોળ પદાર્થોનો સાત પદાર્થમાં સમાવેશ થાય છે, પદાર્થોમાં સામાન્ય અંશ તે સાધર્મ્ય અને વિશેષ અંશ તે વૈધર્મ્ય કહેવાય છે. | द्रव्य<br>गुण<br>कर्म<br>सामान्य<br>विशेष<br>समवाय<br>आ<br>अभाव | દ્રવ્ય નવ પ્રકારના છે.<br>ગુણ ચોરીશ પ્રકારના છે.<br>કર્મના પાંચ ભેદ છે.<br>સામાન્યના બે પ્રકાર છે.<br>વિશેષના અનંત પ્રકારછે.<br>સમવાય એકજ પ્રકારનોછે<br>ભાવ પદાર્થો છે. ૬<br>અભાવ નિષેધમુખ પ્રમાણવડે ગમ્ય છે અને તેના બે પ્રકાર છે. |

## वैशेषिक शास्त्रनुं स्वरुप कोष्टक २ जुं.

| | |
|---|---|
| मतभेदकर्ता | આ શાસ્ત્રના કર્તા કણાદમુનિ અને ભાષ્યકાર પ્રશસ્તપાદ છે અને મતભેદ કર્તા પ્રશસ્તપાદ તથા ઉદયનાચાર્યાદિ છે. |
| जीवात्मा | નાના, વિભુ, સુખદુઃખાદિ માન્, જડ, |
| ईश्वर | એક, નિત્યજ્ઞાનગુણાદિમાન, વિભુ, સર્વજ્ઞ સર્વશક્તિમાન્, |
| जगत् | પરમાણુ કાર્ય અને અનિત્ય અને ઉદયનાદિના મતે પરમાણુઓથી આરબ્ધ અનિત્ય. |
| प्रमाण | પ્રત્યક્ષ, અનુમાન, ઉપમાન, શબ્દ. |
| ख्याति | અન્યથા ખ્યાતિ |
| वाद | આરંભવાદ |
| कारणवाद | સત્ કારણવાદ |
| कार्यवाद | અસત્કાર્યવાદ |
| जगत्कारण | પરમાણુ |
| मोक्ष | એકવિશ દુઃખની નિવૃત્તિ. |

## सांख्यदर्शन.

આ સાંખ્યશાસ્ત્ર કપિલ ભગવાને રચ્યું છે. શાસ્ત્રના છ અધ્યાય છે. વૈશેષિક દર્શનમાં સાધર્મ્ય વૈધર્મ્ય જે પદાર્થ વિભાગ કરવામાં આવ્યો છે, તે જોઈએ તેવો સૂક્ષ્મ નથી. બે પરમાણુઓ મળીને એક દ્વયણુક થાય છે તેથી સિદ્ધ થાય છે કે તે પરમાણુઓ સાવયવ છે. જો પરમાણુઓ નિરવયવ હોય તો બે પરમાણુઓ મળીને દ્વયણુકરૂપ મોટું પરિમાણ બની શકે નહીં, અને બે પરમાણુઓ મળવાથી દ્વયણુકરૂપ મોટું પરિમાણ તો સ્વીકારવામાં આવે છે વાસ્તે તે બન્ને પરમાણુઓનો સંયોગ તેમના એક દેશમાં થાય છે એમ સ્વીકાર કરવો પડશે, તેથી તેઓ નિરવયવ નથી, પણ સાવયવજ છે એમ સિદ્ધ થાય છે. જે સાવયવ હોય તે કાર્ય હોવું જોઈએ, તેથી તે પરમાણુઓ તન્માત્રાનું કાર્ય છે. એ તન્માત્રાઓનું કારણ અહંકાર, અહંકારનું કારણ મહત્તત્ત્વ અને મહત્તત્ત્વનું કારણ પ્રધાન છે. તે પ્રધાન નિત્ય છે. પરમાણુઓને જે પૂર્વ દર્શનમાં નિત્ય કહેવામાં આવ્યાં છે તે તેમનાં કાર્યો જે ઘટપટાદિ છે તેમનાથી વિશેષ કાળ રહેનારાં છે જેથી માણસોથી વિશેષ સમય જીવનારા જેમ દેવતાઓ અમર કહેવાય છે તેમ તેઓને નિત્ય કહ્યાં છે. આત્માથી અળગા બીજા ઘણા પદાર્થોને નિત્ય માનવા કરતાં આત્મા ( પુરૂષ ) અને પ્રધાનને નિત્ય માનવામાં લાઘવ છે. તેમાં પુરૂષ અસંગ છે, વ્યાપક છે, નાના છે, અપરિણામિ નિત્ય છે, ચેતન છે અને ભોક્તા છે અને પ્રધાન એક છે, વ્યાપક છે, પરિણામી નિત્ય છે ને જડ છે. પ્રકૃતિરૂપ પ્રધાનમાંથી મહત્તત્ત્વ, મહત્તત્ત્વમાંથી અહંકાર, અહંકારમાંથી પાંચ તન્માત્રા તથા મન સહિત એકાદશ ઇન્દ્રિયો, પાંચ તન્માત્રાઓમાંથી પાંચ ભૂતો અને પાંચ ભૂતોમાંથી સર્વ ભૌતિક પદાર્થોની ઉત્પત્તિ થાય છે. દીપ વેરાગ્ય વિના પુરૂષ અને પ્રયત્નવિના પ્રકૃતિ પુરૂષનો વિવેક

નથી. અને પ્રકૃતિ તથા પુરૂષના વિવેક વિના કૈવલ્ય એટલે ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખોનો એકાંતિક તથા આત્યંતિક અભાવ થતો નથી. શ્રી ઈશ્વરનું ઐશ્વર્ય તથા કારૂણ્ય સાંભળી રાગી સાધકો તે ઈશ્વરના ઐશ્વર્યમાં અનુરાગ પામી વૈરાગને સંપાદન કરી શકે નહી અને પ્રમાદી સાધકો શ્રી ઈશ્વર કરૂણાળુ છે તે આપણે પુરૂષ પ્રયત્ન નહીં કરીએ તોપણ આપણા પર અનુગ્રહ કરી આપણને કૈવલ્યનું પ્રદાન કરશે એમ સમજી કર્ત્તવ્યથી વિમુખ થાય એમ સમજી તથા પ્રધાનપણે તત્ત્વવિચાર કરનારાં શાસ્ત્રમાં વિરોધ ન આવવાથી આ દર્શનમાં ઈશ્વરનો અંગીકાર કર્યો નથી. જેમ દૂધમાંથી તેના પરિણામરૂપે દહીં થાય છે તેમ પ્રકૃતિનાં પરિણામરૂપ આ અખિલ વિશ્વ છે. એ પ્રકારે આ દર્શનમાં તથા યોગદર્શનમાં સ્વીકાર કરેલો છે તેથી એ ઉભય શાસ્ત્રનો પરિણામવાદ કહેવાય છે. કાર્ય ઉત્પન્ન થયા પહેલાં પોતાના કારણમાં તે અપ્રગટપણે વિદ્યમાન હોય એમ સાંખ્ય, યોગ અને ઉત્તરમીમાંસા-વેદાન્ત માને છે, તેથી આ શાસ્ત્રોના વાદને સત્કાર્યવાદ પણ કેટલાક કહે છે. મનને જો અણુ પરિમાણ માનવામાં આવે તો શરીરમાં બે સ્થળે થતી વેદનાનું એક કાળમાં જ્ઞાન થઇ શકે નહીં તેથી તેને આ શાસ્ત્રમાં તેવું નહીં માનતાં શરીર પરિમાણ માનવામા આવ્યું છે. પ્રકૃતિ અને પ્રકૃતિનાં કાર્ય સુખ, દુઃખ અને મોહરૂપ છે. અવિવેકી પુરૂષોના ભોગ વાસ્તે વિષયોરૂપે અને વિવેકી પુરૂષોના મોક્ષ માટે વિવેકરૂપે પ્રકૃતિ પરિણામ પામે છે, બુદ્ધિ કર્ત્તા છે, અને પુરૂષ વિવેકના અભાવે સુખદુઃખનો ભોક્તા છે. આ શાસ્ત્ર વિચાર પ્રધાન છે તેથી તેમાં સાધનોનો વિચાર સંક્ષેપમાં કર્યો છે અને તત્ત્વાદિનો વિચાર વિસ્તારથી ખાસ કરવામાં આવ્યો છે.

## યોગદર્શન.

શ્રી યોગદર્શનના કર્ત્તા ભગવાન પતંજલિ છે. આ દર્શનના ચાર પાદ છે. વળી અગ્રે સાંખ્યદર્શનની પ્રક્રિ-

યાનો આ દર્શનમાં અંગીકાર છે, માત્ર ચિત્ત નિરોધ અને તેના ઉપાયોનું વિશેષ નિરૂપણ કરતાં કેટલીક વિશેષતા દેખાડવામાં આવી છે. વિશ્વની ઉત્પત્તિમાં પ્રકૃતિ, પ્રકૃતિ-વિકૃતિ, અને વિકૃતિ એમ વિભાગ કરી ચોવીશ જડ તત્ત્વોની સાંખ્યની પેઠે ગણના કરવામાં આવી છે. મૂળ પ્રકૃતિ કે પ્રધાન પ્રકૃતિ—ઉપાદાન કારણ—છે, કોઇની વિકૃતિ—કાર્ય નથી મહત્તત્ત્વ અહંકાર ને પંચ તન્માત્રા એ સાત પ્રકૃતિ વિકૃતિ છે. તેની સમજ આ પ્રકારે છે કે—

મહત્તત્ત્વ એ અહંકાર તથા પાંચ તન્માત્રાઓની પ્રકૃતિ છે, અને પ્રધાનની વિકૃતિ છે, તથા અહંકાર એ અગીઆર ઇન્દ્રિયોની અને પાંચ તન્માત્રા એ પાંચ ભૂતોની પ્રકૃતિ છે, અને મહત્તત્ત્વની વિકૃતિ છે. અગીઆર ઇન્દ્રિયો અને પાંચ ભૂતો એ સોળ કોઇની પ્રકૃતિ નથી પરન્તુ અહંકાર ને પાંચ તન્માત્રાઓની વિકૃતિજ છે. પાંચ ભૂતોમાંથી જે ભૌતિક દેહ નિપજે છે તે તત્ત્વરૂપ નથી વાસ્તે પાંચ ભૂતોને તેમની પ્રકૃતિરૂપ ગણવામાં આવતાં નથી, એક એક પુરૂષને સમગ્ર પ્રકૃતિનો પ્રેરક માનવો એ યોગ્ય નથી, મુક્ત પુરૂષ અસંગ છે. તેથી તેમાં પ્રેરકપણું સંભવતું નથી અને બદ્ધ પુરૂષ અસમર્થ હોવાથી તેમાં પણ સંભવે નહિં. પરિશેષથી કોઇ સર્વજ્ઞ સર્વશક્તિમાનજ સર્વ પ્રકૃતિનો પ્રેરક માનવો યોગ્ય છે અને તેજ ઇશ્વર છે.

શ્રીઇશ્વરનું ચિત્ત ધર્મ, જ્ઞાન, વૈરાગ્ય, ને ઐશ્વર્યની પરાકાષ્ઠાથી યુક્ત હોય છે. સર્ગાંતે તે ચિત્તનો જ્યારે ઇશ્વર ત્યાગ કરે છે ત્યારે નવા સર્ગમાં આ ચિત્ત લોકસમૂહના ઉપકાર માટે ફરીથી મને પ્રાપ્ત થાઓ એવો સંકલ્પ કરીને તે ચિત્તને તજે છે, ને તે ચિત્ત તેમના સંકલ્પ અનુસાર તેમને નવા સર્ગમાં આવી મળે છે. પ્રત્યક્ષ, અનુમાન, અને આગમ આ ત્રણ પ્રમાણોનો અંગીકાર સાંખ્યદર્શનમાં કરેલો છે અને યોગદર્શનમાં પણ તથા પ્રકારેજ છે. પ્રત્યક્ષ અને અનુમાન એમ બેજ પ્રમાણોથીજ સર્વ સ્થુલ વ્યવહારનો નિર્વાહ થઇ શકતો નથી તો પછી અ-

તિન્દ્રિય વિષયોનું જ્ઞાન તેઓથી કેમ થઇ શકે અર્થાત્ નજ થઈ શકે તેથી આપ્તપુરૂષોનાં વચનોરૂપ આગમ પ્રમાણ પણ માનવું જોઇએ એમ સાંખ્ય તથા યોગમાં કહ્યું છે. સાંખ્ય અને યોગમાં પ્રકૃતિ પુરૂષનો અવિવેક તે બંધનો હેતુ છે. આધ્યાત્મિક આધિભૌતિક અને આધિદૈવિક એ ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખો છે તે સાંખ્યમતે બંધરૂપ છે અને યોગને મતે તો પ્રકૃતિ પુરૂષના સંયોગથી સંભવ પામતા અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ, ને અભિનિવેશ એ પાંચ ક્લેશ તે બંધ છે. સાંખ્ય તથા યોગમાં ન્યાયવૈશેષિકથી મન ઇન્દ્રિય અને આત્માની મધ્યે અહંકાર તથા ચિત્ત એ બે તત્ત્વ સ્વીકાર્યાં છે, અને જ્ઞાનજ્ઞાન, ઇચ્છા, અને રાગાદિ ધર્મો આત્માના નહિ, પણ ચિત્તના છે, એમ અંગીકાર કરવામાં આવ્યું છે, અને ચિત્તને લઇનેજ આત્મામાં જ્ઞાતાપણું અને દ્રષ્ટાપણું ઉપચારથીજ સ્વીકારી શકાય છે. આ દર્શનમાં તત્ત્વોનો વિચાર સંક્ષેપમાં કર્યો છે અને પ્રમાણપણે સાધનોનો વિચાર કર્યો છે. સાધનોનું જેવું જ્ઞાન આ દર્શનની થાય છે તેવું જ્ઞાન બીજાં દર્શનોથી થતું નથી. સાધનોનું પ્રતિપાદન આ શાસ્ત્રમાં છે તેથી સાધનોને સફળ કરનાર ઇશ્વર તત્ત્વનો અંગીકાર આ શાસ્ત્રમાં કરવામાં આવ્યો છે. આ શાસ્ત્ર પણ સત્કાર્યવાદી છે અને મનને શરીર પરિમાણ માને છે.

| સાંખ્યદર્શનના પદાર્થો | |
|---|---|
| પુરુષ | પ્રકૃતિ |

| યોગદર્શનના પદાર્થો. | | |
|---|---|---|
| ઇશ્વર | જીવ | પ્રકૃતિ |

## પૂર્વમીમાંસાદર્શન.

જૈમિનિમુનિએ પૂર્વમીમાંસા દર્શન રચ્યું છે તેના બાર અધ્યાયને સાઠ પાદો છે, તેમાં વેદોનું પરમ પ્રામાણ્ય તથા યાગાદિનું નિરૂપણ છે. જ્ઞાનના પરોક્ષ અને અપરોક્ષ એવા બે પ્રકાર છે તો પરોક્ષને અપરોક્ષ કરનાર કોઇ અલૌકીક સાધન હોવું જોઇએ. તે સાધન સ્વતઃ પ્રમાણ અપૌરૂષેય અનાદિ ને અનંત વેદ છે તે ભ્રાંતિરહિત યથાર્થ અતીંદ્રિય જ્ઞાન ઉપજાવે છે, જેને અનુભવ અને અનુમાનાદિ અનુસરે છે. વેદની આજ્ઞાઓનું સર્વ તાત્પર્ય માત્ર વેદાંગોથી જણાઈ શકતું નથી. તેથી વેદાંગોથી જે નિર્ણય થતો નથી તે નિર્ણય પૂર્વમીમાંસા કરે છે. આ દર્શનમાં શબ્દપ્રમાણ પ્રધાન છે અને વ્યવહારની સિદ્ધિ માટે તથા શબ્દપ્રમાણની સત્યતા સામાન્ય અધિકારીઓને જણાવવા માટે તદનુકૂલ પ્રત્યક્ષ અનુમાન, ઉપમાન અર્થાપત્તિ તથા અનુપલબ્ધિ એ પ્રમાણો પણ માનવામાં આવે છે. શ્રદ્ધાપૂર્વક યથાવિધિ વૈદિકકર્મો કરવાથી સર્વપ્રાણીપર દયા, સર્વભૂતોપર ક્ષમા, અનસૂયા, શૌચ, અનાયાસ, માંગલ્ય અકૃપણતા ને અસ્પૃહા એ આત્મગુણોની ઉત્પત્તિ તથા સ્થિરતા થઇ સ્વર્ગ પ્રતિબંધક પાપ સંસ્કારની નિવૃત્તિદ્વારા જડ ચેતન સ્વભાવવાળા પુરૂષને દુઃખરહિત ઉત્તમ સ્વર્ગની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ દર્શનમાં શબ્દપ્રમાણને વિશેષ પ્રાધાન્ય આપેલું હોવાથી તેનાથી ભિન્ન ઇશ્વરનો સ્વીકાર કર્યો નથી. આ શાસ્ત્રમાં પણ ન્યાય વૈશેષિકની પેઠે આરંભવાદને અંગીકાર છે.

## ઉત્તરમીમાંસાદર્શન.

બાદરાયન ભગવાને ઉત્તરમીમાંસા દર્શન રચ્યું છે. તેના ચાર અધ્યાય છે અને પ્રત્યેક અધ્યાયમાં ચાર ચાર પાદ છે. આ દર્શનમાં પણ શ્રુતિ અને પ્રત્યક્ષ માનવામાં આવે છે અને સ્મૃતિને [illegible]

નોની ને લૌકિક અનુભવાદિની શ્રુતિ અનુકૂળ વ્યવસ્થા કરવામાં આવે છે, કર્મનું ફળ સ્વર્ગ વિનાશી છે એમ સિદ્ધકરી, જ્ઞાનનું ફળ અજ્ઞાનની નિવૃત્તિદ્વારા મોક્ષ છે તે નિત્ય છે એમ સિદ્ધ કર્યું છે. વેદકર્મોનુષ્ઠાનથી આત્મામાં જે ગુણો ઉપજવાનું પૂર્વમીમાંસામાં કહ્યું છે તે ગુણો આત્મામાં ઉપજતા નથી પણ વિહિત નિષ્કામ કર્મોનુષ્ઠાનથી અંતઃકરણમાં સત્વગુણની વૃદ્ધિ થવાથી તે ગુણો અંતઃકરણમાં ઉપજે છે એમ જાણવું. આત્મા તો સર્વદા સચ્ચિદાનંદ સ્વભાવવાળોજ છે. સર્વ શ્રુતિ વચનો સાક્ષાત્ વા પરંપરાવડે બ્રહ્મપ્રાપ્તિના ઉપાયોનુંજ બોધન કરે છે. માયા વિશિષ્ટ ચેતન ઈશ્વર છે તે જીવોનાં કર્મો ફલ દેવાને સંમુખ થાય ત્યારે જીવોનાં પૂર્વ કલ્પના કર્મોનુસાર કારૂણ્યથી જગત્ રચે છે. અવિદ્યા વિશિષ્ટ ચેતન જીવ છે. અવિદ્યાને વશ વર્તનારા જીવો અસંખ્ય છે. પાપ સંસ્કારો તથા વાંચત્ય દોષ જેના અંતઃકરણમાં ન હોય એવો પુરૂષ વિવેકાદી નવ સાધનવડે મોક્ષ સંપાદન કરી શકે છે. મોક્ષ નવો ઉત્પન્ન થતો નથી કિંતુ નિત્યપ્રાપ્ત મોક્ષની શાસ્ત્ર અને આચાર્ય અનાદિ અજ્ઞાનની નિવૃત્તિદ્વારા પ્રાપ્તિ કરાવે છે. પૂર્વમીમાંસા પ્રમાણો આ દર્શનમાં પણ ત્રણ પ્રમાણો અંગિકાર કરવામાં આવ્યાં છે. આ શાસ્ત્ર વિવર્તવાદ (એક બ્રહ્મમાં આ સર્વ કલ્પિત છે એવો વાદ) સ્વીકારે છે અને અંતઃકરણને શરીર પરિમાણ અંગીકાર કરે છે.

શરીરને આત્મા માનનાર ચાર્વાક અને પામર પુરૂષોના વિચારનું પ્રધાનપણે ખંડન થાય અને સામાન્ય જનોને પણ શરીરથી ભિન્ન આત્મા છે એમ સમજાય, તથા સોળ પદાર્થોના વિચારદ્વારા બુદ્ધિની સૂક્ષ્મતા થઇ મોક્ષાદિનું સ્વરૂપ પણ સુગમતાથી સમજાય એવી ન્યાયદર્શનની રચના છે. દુઃખ પ્રાણિમાત્રને અપ્રિય છે, તેથી તેના અભાવને ન્યાય, વૈશેષિક, સાંખ્ય, ને યોગ એ દર્શ-

નોમાં મોક્ષ માનેલ છે. પ્રાકૃતજનોને વિષયસુખથી ભિન્ન આત્માનું નિરુપાધિક પરમાનંદસ્વરૂપ સમજાય નહિ, તેથી સામાન્ય અધિકારીઓ માટે પરમાનંદની પ્રાપ્તિ મોક્ષના સ્વરૂપમાં તે દર્શનોએ પ્રકટપણે સ્વીકારી નથી, દુઃખનો અભાવ થવાથી આત્માનું સ્વરૂપ અવશેષ રહે છે, ને તે દુઃખાભાવરૂપ તથા પરમાનંદરૂપ છે એટલે એકના કથનથી અન્યનું પણ ગર્ભિતરીતે કથન થઇ જાય છે. પૂર્વમીમાંસકો મોક્ષમાં કેવલ આનંદ માને છે. આનંદ અને દુઃખને સદ્ભાવ એકજ અધિકરણમાં એક કાલે સંભવી શકે નહિ તેથી આનંદના સદ્ભાવનાં કથનથી દુઃખાભાવનો પણ મોક્ષમાં તેમને સ્વીકાર છે, એમ સિદ્ધ થાય છે. કાર્યની નિવૃત્તિ કારણની નિવૃત્તિથી થાય છે. તેથી દુઃખોની અત્યંત નિવૃત્તિ શરીરની અત્યંત નિવૃત્તિથી થાય, શરીરની અત્યંત નિવૃત્તિ પુણ્યપાપની અત્યંત નિવૃત્તિથી થાય, પુણ્ય પાપની અત્યંત નિવૃત્તિ રાગદ્વેષની અત્યંત નિવૃત્તિથી થાય, રાગદ્વેષની અત્યંત નિવૃત્તિ અનુકૂલજ્ઞાન અને પ્રતિકૂલજ્ઞાનની અત્યંત નિવૃત્તિથી થાય, અનુકૂલજ્ઞાન અને પ્રતિકુલ જ્ઞાનની અત્યંત નિવૃત્તિ ભેદજ્ઞાનની અત્યંત નિવૃત્તિથી થાય.

અને ભેદજ્ઞાનની અત્યંત નિવૃત્તિ અજ્ઞાનની અત્યંત નિવૃત્તિથી થાય, અને અજ્ઞાનની અત્યંત નિવૃત્તિ તેના વિરોધી સ્વરૂપ જ્ઞાનથી થાય છે એવી રીતે અજ્ઞાન એ સર્વ દુઃખોનું મૂલ છે તેથી કાર્ય સહિત અજ્ઞાનની એકાંતિક ને આત્યંતિકનિવૃત્તિને પરમાનંદની નિત્યપ્રાપ્તિને વેદાંતમાં મોક્ષ કહેલ છે. શરીરના સદ્ભાવથી તથા ઇંદ્રીયોને વિષયોના સંયોગથી દુઃખ ઉત્પન્ન થવાનું સામાન્ય બુદ્ધિવાળાના અનુભવમાં આવે છે તેથી એકવીશ પ્રકારનાં દુઃખોનો તત્વજ્ઞાનથી અત્યંત ઉચ્છેદ થાય તેને ન્યાય વૈશેષિક દર્શનમાં મોક્ષ માનેલો છે. સાંખ્ય, યોગ, પૂર્વમીમાંસા, ને ઉત્તરમીમાંસામાં ન્યાય વૈશેષિકમાં સ્વીકારેલા દુઃખના એકવીશ પ્રકાર સ્થૂલ બુદ્ધિવાળા માટે છે એમ ગણી આ-

ધ્યાત્મિક આધિભૌતિકને આધિદૈવિક એમ દુઃખના ત્રણ પ્રકાર ગણવામાં આવ્યા છે. જ્વરાદિથી તથા ક્ષુધા તૃષાદિથી જે પીડા થાય તે આધ્યાત્મિક દુઃખ કહેવાય છે. ચોર સિંહને સર્પાદિથી જે પીડા થાય તે આધિભૌતિક દુઃખ કહેવાય છે ને અતિ વૃષ્ટિ તથા અનાવૃષ્ટિ આદિથી જે પીડા થાય તે આધિદૈવિક દુઃખ કહેવાય છે અને એ ત્રિવિધ દુઃખ મોક્ષમાં હોતાં નથી એમ તેમનો સ્વીકાર છે.

ષોડશ પદાર્થોનું ઉદ્દેશ લક્ષણ અને પરિક્ષાએ યથાર્થ જ્ઞાન થયે આત્મા શરીરાદિથી ભિન્ન છે એમ સમજવારૂપ તત્વજ્ઞાનવડે ભ્રાંતિજ્ઞાનની નિવૃત્તિ થઈ મોક્ષ મળે છે એમ ન્યાયદર્શનમાં કહ્યું છે તેથી ષોડશ પદાર્થનું યથાર્થ જ્ઞાન સંપાદન કરી તત્વજ્ઞાન મેળવવું તે ન્યાયને મતે મોક્ષ સાધન છે. વૈશેષિકમા ન્યાયોક્ત સોળ પદાર્થોનો સાતપદાર્થોમાં સમાવેશ કર્યો છે તેથી તેને મતે સાત પદાર્થોનાં વાસ્તવિક જ્ઞાનવડે આત્માનુ અન્ય પદાર્થોથી ભિન્નપણું સમજવારૂપ તત્વજ્ઞાન થાય છે ને તેથી તેને મતે પણ તત્વજ્ઞાનજ મોક્ષનું સાધન છે. સાંખ્યયોગમાં એ સાત પદાર્થોનો પ્રકૃતિ અને પુરૂષ એ બે પદાર્થમાં સમાવેશ કર્યો છે. સર્વ જડ પદાર્થો પ્રકૃતિની અંતરગત ગણ્યા છે અને પુરૂષો ચૈતન્યરૂપ માન્યા છે તેથી સાંખ્ય અને યોગને મતે પ્રકૃતિ અને પુરૂષનો યથાર્થ વિવેકથવારૂપ તત્વજ્ઞાનથી મોક્ષ મળે છે એમ સ્વીકારવામાં આવેલું છે માટે એ શાસ્ત્રોને મતે એવું તત્વજ્ઞાન મોક્ષનું-કૈવલ્યનું સાધન ગણાય છે. પૂર્વમીમાંસાને મતે દુઃખનો સંબંધ તે બંધ અને આનંદમય સ્વર્ગની પ્રાપ્તિ તે મોક્ષ છે. એવા મોક્ષનું સાધન પ્રમાણ શિરોમણિ વેદે વિધાન કરેલાં કર્મો છે. એ કર્મો જો નિષ્કામ બુદ્ધિથી કરવામાં આવે તો તેથી અંતઃકરણની શુદ્ધિ થાય છે અને તેથી પરિણામે ઉત્તરમીમાંસામાં કહેલો મોક્ષ મેળવી શકાય છે. ઉત્તરમીમાંસા એક બ્રહ્મતત્વનોજ અંગીકાર કરે છે ને

જડને તેમાં કલ્પિત માને છે. તેથી તે શાસ્ત્રને મતે બ્રહ્મ રૂપે સ્થિત થવારૂપ મોક્ષનું સાધન વિવેકાદિ નવ સાધનો-દ્વારા ઉત્પન્ન થતું બ્રહ્મ ને આત્માનાં એકપણાના અનુભવરૂપ તત્વજ્ઞાન છે.

જીવાત્મા જડ, વ્યાપક, નાના, ને નિત્ય છે, મનનો ને જીવાત્માનો સંયોગ થવાથી જીવાત્મામાં સુખાદિ ચૌદ ગુણો ઉપજે છે એમ ન્યાય વૈશેષિક દર્શનનું માનવું છે. સાધારણ બુદ્ધિવાળા મનુષ્યોને સુષુપ્તિમાં અજ્ઞાનાવૃત ગૂઢ ચેતન પ્રતીત થાય નહીં ને સ્વપ્નમાં જાગ્રતમાં જીવાત્મા મનના સંયોગથી જ્ઞાનવાળો પ્રતીત થાય તેથી તે દર્શનોમાં પૂર્વોક્ત રીતે જીવાત્માનું જડ સ્વરૂપ અંગીકાર કરવામાં આવ્યું છે. જે જે વસ્તુ જડ હોય છે તે તે વસ્તુ વિકારી તથા વિનાશી હોય છે એ નિયમ પ્રમાણે આત્મા જો જડ હોય તો તે પણ વિકારી તથા વિનાશી સિદ્ધ થશે, અવિકારી તથા નિત્ય નહિ સિદ્ધ થાય એમ ન્યાય વૈશેષિકે કહેલાં આત્માનાં જડ સ્વરૂપમાં શંકા થવા સંભવ છે. તેથી તે શંકાના સમાધાનમાં સાંખ્યદર્શન તથા યોગ-દર્શનમાં આત્મા ચેતન્યરૂપ છે એમ સિદ્ધ કરવામાં આવ્યું છે, સુખદુઃખાદિ ચેતનરૂપ આત્માના ધર્મો નથી કિંતુ ચિત્તના ધર્મો છે એમ સાંખ્ય યોગમાં સ્વીકારેલું છે. એ દર્શનોને મતે પુરૂષ વધુ, વ્યાપક, ચેતન, ને નિત્ય છે. તેમાં સાંખ્યદર્શન બુદ્ધિને કર્તા અને આત્માને અવિવેકથી ભોક્તા માને છે, અને યોગદર્શન અવિવેકથી પુરૂષને કર્તા ભોક્તા માને છે. જો આત્મા કેવલ ચેતનરૂપ હોયતો તેમાં કર્તા ભોક્તાપણું સંભવે નહિ. તથા " હું જડ થઇને સૂતો હતો " એવી જાગૃતમાં થતી સુષુપ્તિકાલની જડતાની સ્મૃતિ પણ સંભવરહિત થાય, તેથી પૂર્વમીમાંસા આત્મા જડ ચેતનરૂપ તથા કર્તા ભોક્તા છે ને તે નાના, વિભુ, ને નિત્ય છે, એમ પૂર્વનાં ચાર દર્શનોની પેઠે બંધમોક્ષની વ્યવસ્થા માટે સ્વીકારે છે, ઉત્તરમીમાંસા એ વિષયમાં

સૂક્ષ્મતમ વિચાર કરીને નિર્ણય કરે છે કે આત્માને જડ ચેતન ઉભયરૂપ માનવાથી સાવયવ માનવો પડે ને જે પદાર્થ સાવયવ હોય તે ઘટાદિની પેઠે વિનાશી હોય છે પણ અવિનાશી હોતો નથી તેથી નિત્ય આત્માને સાવયવ માનવો ઉચિત નથી પણ નિરવયવજ માનવો જોઇએ વળી નિરવયવ આત્મામાં જડ ચેતનરૂપ ઉભય સ્વભાવ સંભવી શકે નહિ તેથી કાંતો આત્મા જડરૂપ હોવો જોઇએ અથવા ચેતનરૂપજ હોવો જોઈએ, તેમાં આત્મા જડ છે એવો સ્વીકાર તો થઈ શકે નહિ કારણ કે તેમ અંગીકાર કરવાથી આત્મા ઘટાદિ જડ પદાર્થોની પેઠે વિનાશી સિદ્ધ થાય ને તેથી મોક્ષ ને મોક્ષનાં સાધનોનું નિરૂપણ કરનાર શાસ્ત્રો મિથ્યા થશે તેથી આત્મા કેવલ ચેતનરૂપજ છે એમ સિદ્ધ થાય છે. નિરવયવ એકરસ ચેતનમાં કોઇ પ્રકારની વિલક્ષણતા હોવા સંભવ નથી તેથી વ્યાપક ઘણા આત્મા માનવા નિરર્થક છે. અંતઃકરણ ઘણાં માનવાથી બંધ મોક્ષાદિની વ્યવસ્થા સંભવી શકે છે. કર્તાભોક્તાપણું પણ વસ્તુતાએ અંતઃકરણમાં છે. એવી રીતે આત્મા એક સચ્ચિદાનંદઘન વ્યાપક, ને નિત્ય છે એમ ઉત્તરમીમાંસાએ ઠરાવ્યું છે. જો આત્માને અણુપરિમાણ માનીએ તો શરીરમાં એક કાલે બે અથવા વધારે સ્થાનની વેદનાનું ભાન થાય છે તેની અસંભવતા થશે અને શરીરજેવડો આત્મા માનવાથી નાના મોટા શરીરને આકારે થનારો આત્મા વિકારી માનવો પડશે. હવે જે પદાર્થ વિકારી હોય તે વિનાશી પણ હોવોજ જોઇએ એટલે આત્માને વિનાશી માનવારૂપ દોષ આવશે તેથી આત્માને ઉત્તરમીમાંસાના સિદ્ધાંત પ્રમાણે વ્યાપક માનવો એ ઉચિત છે.

નિત્ય જ્ઞાનાદિ આઠ ગુણોવાળા ઇશ્વર આ જગતના સ્વતંત્ર કર્તા છે એમ ન્યાયદર્શન તથા વૈશેષિક દર્શનમાં અંગીકાર કરવામાં આવ્યું છે.

કર્મ પ્રમાણે જીવોની ગતિ વા વિશ્વવ્યવસ્થા માનવી વધારે ઉચિત છે. જો કર્મની અપેક્ષાવિનાજ ઇશ્વર જગતને રચતા

હોય તો ઇશ્વરમાં વિષમતા તથા ક્રુરતાનો દોષ આવે તેથી ઇશ્વરનું અસ્તિત્વ નહિ સ્વીકારતાં કેવળકર્મથીજ વિશ્વની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ, ને લય થાય છે, એમ માનવું વધારે ઉચિત છે એમ ગણી સાંખ્યદર્શનમાં ઇશ્વરનો સ્વીકાર કર્યો નથી. સાધકને ઐશ્વર્યમોહથી વૈરાગ્યાભાવ તથા ઇશ્વરના વિશ્વાસવડે સ્વકર્ત્તવ્યમાં પ્રમાદ ન થાય એ પણ તેમના અસ્તિત્વના અનંગીકારમાં હેતુ છે. કર્મ જડ છે, તેથી તે વ્યવસ્થાવાળા વિશ્વની યથાયોગ્ય રચના કરી શકે નહિ તથા જીવોને યથાયોગ્ય કર્મફળપ્રદાન કરવાનું કાર્ય પણ કરી શકે નહીં તેથી કોઇ પણ વ્યવસ્થાયુક્ત વિશ્વકરનાર તથા જીવોને તેમનાં શુભાશુભ કર્મોનુસાર ફલ આપનાર ચેતન સત્તા સ્વીકારવી જોઇએ. એ ચેતન સત્તાજ ઇશ્વર છે તે અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ, ને અભિનિવેશ એ પાંચ ક્લેશ, શુભાશુભ મિશ્રકર્મ, કર્મનો સુખદુઃખરૂપ વિપાક, અને વાસના એ ચારેથી ત્રણે કાલમાં રહિત છે. યોગદર્શન એવા ઇશ્વરનો પૂર્વોક્ત કારણથી સ્વીકાર કરે છે. પૂર્વમીમાંસામાં વેદથી ભિન્ન ઇશ્વરનો સ્વીકાર નથી. વેદના વચનોનેજ પરમ પ્રમાણરૂપ માની તથા કર્મનેજ ફલદાતા સમજી વિહિત કર્મમાં સાધકો નિષ્કંપ પ્રવૃત્ત થાય એ હેતુથી આ દર્શનમાં ઇશ્વરનો સ્વીકાર નથી. ઉત્તરમીમાંસામાં માયાવિશિષ્ટચેતનને ઇશ્વર કહેલ છે. જડકર્મ ફલ આપવા સમર્થ નથી તેથી કર્મ ફલપ્રદાતા ઇશ્વરની સત્તા અંગીકાર કરવાની અપેક્ષા ગણી છે. એ ઇશ્વર આ દ્રશ્ય જગતા વિશ્વના અભિન્નનિમિત્તોપાદાનકારણ છે. તે જીવોનાં કર્મોનુસાર કારણથી વિશ્વની ઉત્પત્તિ આદિ કરનાર છે. ન્યાયદર્શનમાં તથા વૈશેષિકદર્શનમાં પૃથિવી, જલ, તેજ, ને વાયુ એ ચાર ભૂતોનાં પરમાણુઓના સંયોગથી જીવોનાં અદૃષ્ટ અને ઇશ્વરની ઇચ્છાવડે ઉત્પન્ન થતું તથા જીવોનાં અદૃષ્ટ અને ઇશ્વરની ઇચ્છાથી સંયોગનો વિશેષ દ્વારથી પરમાણુરૂપે સ્થિત રહેનારૂં આ જગત છે. ચાર ભૂતોનાં

પરમાણુઓ નિત્ય ને તેમનાં કાર્ય અનિત્ય છે. સાંખ્ય દર્શનમાં જગતના સૂક્ષ્મ કારણનો વિચાર કરી પરમાણુઓને તેમનાં કાર્યોથી વધારે સ્થાયી માન્યાં છે પણ તે સાવયવ ન હોય તો દ્વયણુકાદિ કાર્ય થઇ શકે નહિ, તેથી સાવયવ પરમાણુઓનું કોઇ અન્ય કારણ હોવું જોઇએ, તે અન્ય કારણ તન્માત્રાઓ છે એમ જણાવ્યું છે. તન્માત્રાઓનું કારણ અહંકાર, અહંકારનું કારણ મહત્તત્ત્વ, ને મહત્તત્ત્વનું કારણ પ્રકૃતિ છે. એ ત્રિગુણાત્મિકા પ્રકૃતિ આ વિશ્વનું ઉપાદાન કારણ છે, ને તે પુરૂષના ભોગ મોક્ષ માટે સ્વતઃ જ જગદાકાર પરિણામને પામે છે. યોગદર્શનમાં સાંખ્યની પ્રક્રિયાને બહુ અંશે માન્ય રાખી ઇશ્વરને જગતના નિમિત્તકારણરૂપે માન્યા છે. એમ માનવામાં એનું કારણ બતાવ્યું છે એક એક પુરૂષ સમગ્ર પ્રકૃતિને પરિણામ પમાડવામાં સમર્થ હોય નહિ પણ કોઇ એક ક્લેશાદિરહિત પુરૂષ વિશેષજ સમગ્ર પ્રકૃતિને યથાયોગ પરિણામ પમાડવામા સમર્થ હોવો જોઇએ. પ્રકૃતિના પરિણામરૂપે આ વિશ્વ જીવોના કર્માનુસાર ઉપજે છે ને કર્મો જ્યારે ફલ આપવાને અશક્ત થાય ત્યારે વિપરીત ક્રમે સર્વ વિશ્વ પ્રકૃતિમા લીન થાય છે. પૂર્વમીમાંસામાં જગતને સ્વરૂપથી અનાદિ અનંત ને પ્રવાહરૂપે સંયોગ વિયોગ વાળું માન્યું છે અને જીવોનાં અદૃષ્ટ તથા પરમાણુઓને આ જગતના કારણરૂપે સ્વીકારેલાં છે. ઉત્તરમીમાંસામાં જગતને નામરૂપ ક્રિયાત્મક તથા માયાના પરિણામરૂપે ને ચેતનના વિવર્તરૂપે સ્વીકારવામાં આવ્યું છે. જીવોનાં કર્માનુસાર ઇશ્વર કારણથી આકાશાદિ જગત્ સૃજે છે ને ઇશ્વર જીવ ને જગત્ એ ત્રણેની તે તે રૂપે વ્યાવહારિક સત્તા છે એમ આ શાસ્ત્રનો મત છે.

જે શિક્ષણ પદ્ધતિમાં પરિચિત વિષયથી આરંભ કરીને ક્રમથી અપરિચિત વિષયોનું શિક્ષણ આપવામાં આવે છે અને અને તે સર્વનો પરસ્પરનાં જે સંબંધ છે તે સમ-

જાણી તે વિષયના જ્ઞાનનું શિક્ષણ સમાપ્ત કરવામાં આવે છે, તે શિક્ષણપદ્ધતિને સંયોગીકરણની શિક્ષણપદ્ધતિ કહેવામાં આવે છે અને જે શિક્ષણ પદ્ધતિમાં પ્રથમ અપરિચિત સમગ્ર વિષયનું સામાન્ય જ્ઞાન આપી પછી તેના વિભાગોનું ક્રમથી શિક્ષણ આપતાં આપતાં અંતે પરિચિત વિષયનું શિક્ષણ આપી તે સર્વનો જે પરસ્પર સંબંધ છે તે સમજાવી તે વિષયના જ્ઞાનનું શિક્ષણ સમાપ્ત કરવામાં આવે છે તે શિક્ષણની પદ્ધતિને પૃથક કરણની શિક્ષણપદ્ધતિ કહેવામાં આવે છે. મંદ તથા મધ્યમ અધિકારિઓને સંયોગીકરણની રીતે શિક્ષણ આપવું સરલ પડે છે. અને ઉત્તમ અધિકારિઓને પૃથકકરણની પદ્ધતિથી પણ શિક્ષણ આપી શકાય છે. તત્વજ્ઞાન સંપાદન કરવા માટે ન્યાય, વૈશેષિક, સાંખ્ય, યોગ, પૂર્વમીમાંસા, અને ઉત્તરમીમાંસાનો ક્રમપૂર્વક અભ્યાસ કરવો અને અંતે તે સર્વનો પરસ્પરમાં જે સંબંધ છે તે જાણી પૂર્ણ ને વ્યવસ્થિત તત્વજ્ઞાન મેળવવું તે સંયોગીકરણની રીતે તત્વજ્ઞાન મેળવવું કહેવાય છે. ને તેથી ઊલટી રીતે એટલે પ્રથમ ઉત્તરમીમાંસાનો અભ્યાસ કરી પછી પૂર્વપૂર્વનાં દર્શનોનો અભ્યાસ કરવો તથા છેવટે તે સર્વ દર્શનોનો પરસ્પરમાં જે સંબંધ છે તે જાણવો તે પૃથકકરણની રીતે તત્વજ્ઞાન સંપાદન કરવું કહેવાય છે. એ છ દર્શનોમાંનાં પ્રથમનાં ચાર દર્શનોમાં શ્રુતિનું પ્રાધાન્ય નથી અને છેલ્લાં બે દર્શનોમાં શ્રુતિનું પ્રાધાન્ય છે અર્થાત્ ન્યાય વૈશેષિક યુક્તિને પ્રધાન ગણી તદનુકૂલ અનુભવ તથા શ્રુતિનો સ્વીકાર કરે છે, સાંખ્ય યોગ અનુભવને પ્રધાન ગણી તદનુસાર યુક્તિશ્રુતિની વ્યવસ્થા કરે છે અને પૂર્વમીમાંસા તથા ઉત્તરમીમાંસા શ્રુતિનેજ પ્રધાન માની તદનુકૂલ તર્ક અને અનુભવને અવકાશ આપે છે.

એવી રીતે એ છ દર્શનો જ્ઞાનની સોપાન પંક્તિરૂપ છે. સર્વ વસ્તુઓમાં આત્માજ જાણવાયોગ્ય છે કારણકે

તે પરમ પ્રમાણપદ છે ને તેના જ્ઞેયપણાં વડે અન્યને પણ જ્ઞેયપણાંનો અવકાશ છે તેથી આત્માજ વાસ્તવિક તત્વ છે. ચાર્વાક સ્થુલ દેહનેજ આત્મા માને છે, કેટલાક બાહિઓ ઇંદ્રીય, પ્રાણ, મન, વા બુદ્ધિમાંથી કોઇ એકને, આત્મા માને છે; તે સર્વ પૂર્વપક્ષોનું નિરાકરણ કરી તે સર્વથી ભિન્ન જ્ઞાનાદિ ગુણ વાળો આત્મા છે એમ તાર્કિકોએ ( ન્યાય વૈશેષિક દર્શનવાળાઓએ ) સિદ્ધ કર્યુંછે. આત્મા ગુણવાન નથી પણ કેવળ ચૈતન્યરૂપ છે એમ સાંખ્ય યોગ દર્શનમાં નિર્ણય કરેલો છે અને પૂર્વમીમાંસામાં જડચેતન રૂપ આત્મા છે એમ તથા ઉત્તરમીમાંસામાં અદ્વિતીય સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મ આત્મા છે એમ સુસિદ્ધ કરવામા આવ્યું છે. જેમ આત્મસ્વરૂપનો આ દર્શનોમાં સૂક્ષ્મવિચાર કર્યો છે તેમ મોક્ષ, મોક્ષનાં સાધનો, ઇશ્વર, ને જગત્ વિષે પણ ઉત્તરોત્તર સૂક્ષ્મવિચાર આ દર્શનોમાં કરેલો છે જે ઉપર દર્શાવ્યો છે.

ન્યાય તથા વૈશેષિક એ યુક્તિપ્રધાન શાસ્ત્ર છે, સાંખ્ય ને યોગ એ અનુભવ પ્રધાન શાસ્ત્ર છે અને પૂર્વમીમાંસા તથા ઉત્તરમીમાંસા એ શ્રુતિ વચનોનું જેમા પ્રાધાન્ય છે એવાં શાસ્ત્ર છે. સત્યજ્ઞાન સંપાદન કરવા ઇચ્છનારને શ્રુતિ અનુભવ અને યુક્તિ એ ત્રણેની આવશ્યકતા છે. કેવળ યુક્તિ મર્મે વાસ્તવથી કોઇ પણ વાતનો યથા યોગ્ય નિશ્ચય થાય નહિ ને તેથી કુતાર્કિક થવાય. એકલા અનુભવનેજ અનુસરવાથી અનુભવની મર્યાદા અલ્પ હોવાથી ભ્રાંતિક થઈ જવાય અને કેવલ શ્રુતિનેજ પ્રમાણ માનવાથી સામાન્ય દૃષ્ટિએ શ્રુતિઓમાં ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારનું પ્રતિપાદન હોવાથી ભ્રાંત થઇ જવાય, પણ એ ત્રણેના યોગથી જે નિશ્ચય થાય તે સ્વીકારવામાં આવે તો તે નિશ્ચય નિર્દોષ હોવાથી તે વડે વાસ્તવિક જ્ઞાન સંપાદન કરી શકાય. એક છાબડામાં તોલ ( વજન ) ને બીજા છાબડામાં પૃથ્વીદિ તોલવાની વસ્તુ હોય તે બને છાબડાં સરખાં રહે, ને મધ્યમાંનો કાંટો પણ સમાન રહે તો તે પૃથ્વીદિ પદાર્થ

[illegible] પૂરે. ઈ કેમ નિશ્ચય થાય કે નેમ કુંતિ કુંતિ [illegible] ને અનુભવથી જે જ્ઞાનનો નિશ્ચય થાય કે જેને [illegible] રેખ છે કેમ વિદ્વાનોનો નિશ્ચય છે

આ દર્શનોનો [illegible] દર્શને પણ અમલથી [illegible] તે આ રીતે—પૂર્વમીમાંસા, [illegible] દર્શનોને [illegible] કર્મનો ને [illegible] દર્શનોને વિશુદ્ધિના [illegible] નિયમ [illegible] કર્મનો [illegible] કે તેથી તે [illegible] કર્મકાંડ પ્રધાન છે [illegible] દર્શન [illegible] પરંપરા વડે વિનની [illegible] ઉપાસો [illegible] ઉપાસનાનું નિરૂપણ કરે છે તેથી તે દર્શન ઉપાસના કાંડ પ્રધાન છે અને ન્યાયવૈશેષિક શાસ્ત્ર તે [illegible] કરે [illegible] દર્શનોમાંના પ્રથમના બે દર્શનોનો ઉપયોગ મનનમાં, ત્રીજા દર્શનનો ઉપયોગ નિદિધ્યાસનના [illegible] ને [illegible] દર્શનનો ઉપયોગ તત્ત્વજ્ઞાનપૂર્વક [illegible] દ્વારાથી કરી [illegible] દર્શનો જ્ઞાનકાંડ પ્રધાન છે. એવી રીતે કર્મ ઉપાસના ને જ્ઞાન એ વેદના [illegible] કાંડનું નિરૂપણ કરનારાં છે દર્શનો છે. તેઓનું યથાયોગ્ય જ્ઞાન સંપાદન કરવાથી તથા તદનુકૂલ પ્રવૃત્તિ કરવાથી સર્વ દુઃખના પારને પામી મનુષ્ય નિરવધિ શાંતિનો અનુભવ કરે છે એવી રીતે ન્યાયાદિક દર્શનોનો પરસ્પરમાં વિરોધ નથી પણ અવિરોધ છે.

આ પ્રમાણે વેદાન્ત સિદ્ધાન્તમાં પણ અજાતવાદ, અનિર્વચનીયવાદ, આભાસવાદ, બિંબપ્રતિબિંબવાદ, છાયાવાદ અવિદ્યાવાદ છે તથા રામાનુજ, વલ્લભ, મધ્વાચાર્ય આદિ અનેક મતો છે તથા પુરાણો ઉપપુરાણો વિગેરે અનેક શાસ્ત્રો છે અને આ તમામ શાસ્ત્રો પોતપોતાની રીતે સ્વરૂપે ચાલે છે અને અધિકાર પરત્વે તેઓનું પણ મોક્ષમાં પ્રયોજન છે. વેદવિરૂદ્ધ અનેક મતોમાં પણ કેટલુંક વેદને અનુકૂલ પણ હોય છે જેથી વિદ્વાનોનું પોતાનો અધિકાર તપાસી કોઈપણ મંતવ્ય સ્વીકારવારૂપ કર્તવ્ય છે પરન્તુ ખંડનમાં પ્રયોજન નથી.

# पूर्वमीमांसा तथा उत्तरमीमांसानुं स्वरुप.

| विषय. | जैमिनिकृत पूर्वमीमांसा शास्त्र तेना भाष्यकार शबर स्वामी. | | वेदव्यासकृत उत्तर मीमांसा शास्त्र तेना भाष्यकार शंकराचार्य. | |
|---|---|---|---|---|
| मतभेदकर्ता. | प्रभाकर. | भट्ट. | शंकराचार्य | वाचस्पति आदि. |
| जीवात्मा | प्रति शरीर भिन्न, नित्य, ज्ञानशक्तिमान्, कर्ता, भोक्ता | प्रभाकर मतनी जेम. | एक, अविद्योपाधि, विभु | नाना तथा अविद्योपाधि. |
| ईश्वर | कर्म | कर्म | एक, विभु, तथा कल्पित मायोपाधि. | शंकरमतनी जेम |
| जगत् | परिणामिनित्य | परिणामिनित्य | अज्ञान परिणाम तथा चेतनविवर्त | शंकरमतनी जेम |
| प्रमाण | पांच ५ | छ ६ | व्यवहारमां ६ छ | शंकरनी जेम |
| ख्याति | अख्याति | सत्ख्याति | अनिर्वचनीय ख्याति | अनिर्वचनीय ख्याति |
| वाद | परिणाम | परिणाम | विवर्त वाशिष्ठ मतथी अजात वाद छे | विवर्त |
| कारणवाद | सत् | सत् | सत् | सत् |
| कार्यवाद | सत् | सत् | मिथ्या | मिथ्या |
| जगत्कारणवाद | स्वभावशक्ति | स्वभावशक्ति | मायोपाधि चेतन | मायोपाधि चेतन |
| मोक्ष | दुःखाभाव | दुःखाभाव | स्वस्वरूपस्थिति | अविद्यानी निवृत्ति थे परमानंद प्राप्ति. |

મત મતાન્તર કે ધર્મ ધર્માન્તરનો વિરોધ દર્શાવી સ્વમતને ઉત્કૃષ્ટ કહેવો એ સ્વ સ્વ મતની કે ધર્મની સ્થિતિ વાસ્તે છે. જેમ ભિન્ન ભિન્ન રોગોની ભિન્ન ભિન્ન દવાઓ છે અને સર્વ રોગમાં સર્વ ઔષધનો ઉપયોગ હોતો નથી તેમ ભિન્ન ભિન્ન મતવાળા ઋષિ મુનિ સજ્જન મહાત્માઓ પોત પોતાના અનુભવ તથા શક્તિ અનુસાર કહી ગયા છે જેથી સર્વ મત તથા ધર્મ સફળ છે. વાસ્તવિક રીતે સર્વ ધર્મો સ્વપ્ન કલ્પિત છે તેથી કલ્પનાની અનુસાર સત્ય છે અને પરમાર્થથી મિથ્યા છે જેથી ધર્મના વિષયોમાં રાગદ્વેષ રાખવાં એ સુજ્ઞોનું કર્ત્તવ્ય નથી. રાગદ્વેષ એ ચિત્તમાં થાય છે અને ચિત્ત જ્યાંસુધી મલીન હોય છે ત્યાંસુધી તેમાં એ વિકારોનો સંભવ છે પરંતુ ચિત્ત શોધન થયા પછી જ્યારે તે ચિત્ત ચૈતન્યતાને પામે છે ત્યારે કશો પણ વિકાર તેમાં થતો નથી જેથી ચિત્તના નિરોધરૂપ યોગશાસ્ત્રના સિદ્ધાન્તને સમજી પુરૂષો સદાય આદર આપી તેની શુદ્ધિદ્વારા બ્રહ્મજ્ઞાનદ્વારા કૈવલ્ય સિદ્ધિને પામે છે.

આ જગતમાં અકૃતાર્થ પુરૂષોના પામર, વિષયી ને જીજ્ઞાસુ એવા ત્રણ પ્રકાર છે. શાસ્ત્ર સંસ્કારથી રહિત નિષિદ્ધ સર્વ ભોગોમાં આસક્ત પુરૂષ પામર છે, કર્મકાંડ કે સકામ ઉપાસનાને પ્રતિપાદન કરનારાં શાસ્ત્રોમાં અધિકારવાળો તથા આ લોક પરલોકના વિહિત ભોગમાં આસક્ત તે વિષયી પુરૂષ છે, અને પરમતત્ત્વને જાણી મોક્ષની ઇચ્છાવાળો પુરૂષ જીજ્ઞાસુ કહેવાય છે. સાધનોના બે ભેદ છે. એક પ્રેયસ્ ને બીજો નિઃશ્રેયસ. પ્રથમ ભેદના અધિકારી પામર અને વિષયી પુરૂષો છે અને બીજાના અધિકારી જીજ્ઞાસુઓ છે. આ લોકના વિષયોથી આરંભીને સત્યલોક પર્યન્તના વિષયો પ્રેયસ નામ પ્રિયતર કહેવાય છે. કૃષિવાણિજ્યાદિ લૌકિક ઉદ્યોગ તથા જ્યોતિષોમાદિ વૈદિક કર્મો એ વિષયો પ્રાપ્ત કરવાનાં સાધનો છે. નામરૂ-

પના અધિષ્ઠાનરૂપ બ્રહ્મ ભાવે સ્થિતિ કરવી તે શ્રેયસ કહેવાય છે. તે શ્રેયસની પ્રાપ્તિનાં સાધનો વિવેકાદિ છે. નિત્યાનિત્ય વસ્તુનો વિવેક, અનિત્ય વસ્તુઓમાં રાગાભાવરૂપ વૈરાગ્ય, શમ. દમ, શ્રદ્ધા, ઉપરામ, સમાધાન ને તિતિક્ષા, એ છ સંપત્તિ, મોક્ષની તીવ્ર ઇચ્છારૂપ મુમુક્ષુતા, મળવિક્ષેપથી રહિત અન્તઃકરણવાળા શ્રોત્રેન્દ્રિય સંપન્ન વ્યુત્પન્ન શિષ્યના મોત્ર સાથે શ્રોત્રિય અને બ્રહ્મનિષ્ઠ પુરૂષે બોધાર્થે ઉચ્ચારણ કરેલાં મહાવાક્યો ( જીવ બ્રહ્મના અભેદનો બોધ કરનાર વેદાન્ત વાક્યનો ) સંબંધ, ઉપક્રમ ઉપસંહારની એકતા અભ્યાસ અપૂર્વતા ફળ અર્થવાદ ને ઉપપત્તિ એ તાત્પર્યનો નિર્ણય કરનારા છ હેતુઓ સહિત શ્રોત્રિય ને બ્રહ્મનિષ્ઠ પુરૂષ પાસેથી વેદાન્ત વાક્ય સાંભળવારૂપ શ્રવણ, અદ્વૈતજ્ઞાનની સાધક અને દ્વૈતજ્ઞાનની બાધક યુક્તિઓ વડે જીવ બ્રહ્મના અભેદના ચિંતનરૂપ મનન, જડ પદાર્થોને આકારે અંતઃકરણ નહીં થવા દેવાં તેને નિરંતર ચેતનને આકારે પરિણામે પમાડવારૂપ નિદિધ્યાસન અને જીવ તથા ઇશ્વરના સ્વરૂપમાં જે લક્ષ્ય ભાગરૂપ ચેતન છે તેને ઉપાધિ ભાગથી પૃથક કરવા ત્વંપદ તથા તત્પદનું શોધન એ નવ સાધનો શ્રેયસનાં છે. વિવેકશક્તિ કે રસશક્તિનો પૂર્ણ વિકાસ કરવાથી પણ નિઃશ્રેયસ સંપાદન કરી શકાય છે. વિવેક શક્તિનો વિકાસ તત્વજ્ઞાનનું પ્રતિપાદન કરનારાં દર્શનોના અભ્યાસથી થાય છે અને રસશક્તિનો વિકાસ ભક્તિ માર્ગનું પ્રતિપાદન કરનારાં પુરાણિકના અભ્યાસથી થાય છે. વિવેક શક્તિના વિકાસમાં પૂર્વોક્ત ષટશાસ્ત્રો ઉપયોગી છે. ષટશાસ્ત્રને ન્યાય, સાંખ્ય અને મીમાંસા એમ ત્રણ ભાગમાં પણ વહેંચી શકાય છે, કારણ કે ન્યાય વૈશેષિકમાં ઝાઝો ભેદ નથી, સાંખ્ય યોગમાં ઝાઝો ભેદ નથી, અને બંન્ને મીમાંસાઓમાં પણ અસાધારણ ભિન્નતા નથી, અર્થાત્ એ બન્નેમાંનું ઉત્તર દર્શન પૂર્વ દર્શનની ઘણી ઉપયોગી પ્રક્રિયાઓનો સ્વીકાર કરે છે અને થોડો નવો ઉપદેશ કરે છે તેથી તે-

એ અત્યન્ત વિલક્ષણ નથી. તે ત્રણેની તો પરસ્પરમાં કોઈક વિલક્ષણતા છે, આસ્તિક આર્યોનાં સૂક્ષ્મતમ તત્ત્વોનું જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવાને આ છ દર્શન એવાં પદ્ધતિરૂપ છે. વસ્તુતાએ અભેદ અને અધિકાર ભેદે પૃથક્ ઉપદેશવાળાં એ છ દર્શનો છે. પૂર્વ દર્શનમાં ઉત્તર ઉત્તર દર્શનનું જે ખંડન જોવામાં આવે છે તે તે શાસ્ત્રના અધિકારીને તે શાસ્ત્રના સિદ્ધાંતમાં સારીરીતે સ્થિર કરવા માટે કારણ કે તે શાસ્ત્રના સિદ્ધાંતમાં બરાબર સ્થિર થયાવિના ઉત્તર શાસ્ત્રનો સિદ્ધાન્ત સાધકથી સારીરીતે સમજી શકાતો નથી. ઉત્તર ઉત્તર દર્શનમાં પૂર્વપૂર્વ દર્શનનું જે ખંડન જોવામાં આવે છે તે ખંડન વસ્તુતાએ તે દર્શનના સર્વ સિદ્ધાંતનું હોતું નથી પણ માત્ર ઉત્તર ઉત્તર દર્શન સાથે તેનો સમન્વય કરવામાટે તેની સ્થૂલ પ્રક્રિયાનો સૂક્ષ્મ પ્રક્રિયામાં સમાવેશ કરેલો હોય છે, જે ખંડન જેવો દેખાય છે. આમ વિચારપૂર્વક જોતાં સર્વ દર્શનોનો એકજ સિદ્ધાન્ત છે એમ સમજાય છે. પ્રકૃતમાં યોગશાસ્ત્રની કેટલી જરૂર છે ઇત્યાદિ બાબત પૂર્વ કક્ષામાં કહેવામાં આવ્યું છે જેથી આ દ્વિતીય કક્ષામાં પોતપોતાની કક્ષામાં સર્વ વૈદિક સિદ્ધાંતોનું સત્યત્વ દર્શાવી યોગશાસ્ત્રનું પણ પરમાચિત્ય દર્શાવવામાં આવ્યું છે અને તેનો મુખ્ય ઉપયોગ સાધનોમાં છે અને જે સાધનો દ્વારા ચિત્તશુદ્ધિ થયા પછી રાજયોગદ્વારા જ્ઞાનમાં પ્રવેશ થતાં વેદાંત તત્ત્વજ્ઞાનથી અભેદતત્ત્વને પામી શકાય છે. આ પ્રમાણે યોગશાસ્ત્રની સંપૂર્ણ આવશ્યકતા હોવાથી તે યોગના પ્રકારોને દર્શાવવા આ સ્થળમાં ચતુર્વિધ યોગનું નિરૂપણ કરવામાં આવે છે. યોગ ચાર પ્રકારનો છે. એક હઠયોગ, બીજો લયયોગ ત્રીજો મંત્રયોગ અને ચોથો રાજયોગ. પ્રથમ હઠયોગનું સ્વરૂપ દર્શાવવામાં આવે છે.

---

## હઠયોગ.

હઠયોગનું લક્ષણ સૂર્યચંદ્રનો યોગ એવું છે અર્થાત્ ह નામ સૂર્યનું છે અને ठ નામ ચંદ્રમાનું છે. જે પ્રાણ ઇડા નાડીમાં ચાલે છે તેને ચંદ્ર કહે છે અને પિંગળામાં વહન કરતા પ્રાણને સૂર્ય કહેવાય છે. જ્યારે પ્રાણાયામ તથા મુદ્રાદિના અભ્યાસથી કુંડલિનીનું ઉત્થાન થવાથી સૂર્યચંદ્રનો પ્રવાહ નરમ પડે છે ત્યારે પ્રાણવાયુ સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે. આ પ્રકારે સૂર્યચંદ્રને એકત્ર કરવાની જે કળા છે તેનું નામ હઠયોગ છે. વળી પ્રાણ ઉષ્ણ છે, જેથી તે સૂર્ય કહેવાય છે અને અપાન શીતળ છે તેથી ચંદ્ર કહેવાય છે. આરીતે પૂર્વોક્ત ક્રિયાથી એટલે સૂર્યચંદ્રની એકતાથી પ્રાણાયામની પણ એકતા થાય છે. આપણા હૃદયમાં સૂર્યનો નિવાસ છે અને નાસિકાની અણીથી બહાર બાર આંગળ છેટું ચંદ્રનું સ્થાનક છે તેથી જ્યારે હૃદયમાંના સૂર્યનો સ્પર્શ કરી પ્રાણવાયુ બહાર આવે છે ત્યારે તે ઉષ્ણ હોય છે અને બહાર બાર આંગળપર ચંદ્રનો સ્પર્શ કરીને તે અંદર આવે છે ત્યારે તે શીતળ હોય છે. પ્રાણવાયુની ઉષ્ણતા અને શીતળતાના અનુભવથી હૃદય અને નાસિકાની બહાર સૂર્યચંદ્રનું અનુમાન થાય છે તેમજ વળી આ બાબત નિર્વાણ પ્રકરણમાં શ્રીયોગવાસિષ્ઠમાં પણ છે. હૃદયમાં ચંદ્રનામ અપાનવાયુ જ્યારે લય ભાવને પામ્યો હોય છે અને સૂર્યરૂપે નામ પ્રાણરૂપે થઈ તે બહાર નીકળ્યો ન હોય ત્યાંસુધી તે સ્વભાવિક આંતરકુંભક કહેવાય છે અને ચંદ્રમાના સ્થાનમાં સૂર્ય નામ પ્રાણ જ્યારે લયભાવને પામ્યો હોય છે અને જ્યાંસુધી ચંદ્રરૂપે અપાનરૂપે થઇને પાછો વળવો તે શરૂ થયો હોતો નથી ત્યાંસુધી તે સ્વા- [illegible] બાહ્યકુંભક કહેવાય છે. આ ઉભયપ્રકારના કુંભક- [illegible] ગમે તેની અભ્યાસથી અભિવૃદ્ધિ કરવી તે પણ એક હઠયોગનીજ ક્રિયા કહેવાય છે. સ્થાન તથા ક્રિયાના ભેદ- ઉપરથી એક પ્રાણના પાંચ પ્રકાર પાડવામાં આવે છે. જેનું

હૃદયસ્થાન છે ને ક્ષુધા પિપાસારૂપ ક્રિયા છે તે પ્રાણ કહેવાય છે, જેનું ગુદાસ્થાન છે ને મળમુત્રના ઉત્સર્ગરૂપ ક્રિયા છે તે અપાન કહેવાય છે, જેનું નાભિસ્થાન છે અને ખાધેલાં પીધેલાં અન્નજળને પચવાયોગ્ય કરવારૂપ ક્રિયા છે તે સમાન કહેવાય છે, જેનું કંઠસ્થાન છે તથા શ્વાસરૂપ ક્રિયા છે તે ઉદાન કહેવાય છે અને જેનું સર્વ શરીર સ્થાન છે ને રસમેલનરૂપ ક્રિયા છે તે વ્યાન કહેવાય છે. નાગ, કૂર્મ, કૃકલ, દેવદત્ત ને ધનંજય એ પાંચ ઉપપ્રાણો છે જેના અનુક્રમે ઉદ્ગાર (ઓડકાર), નિમિષોન્મેષ, છીંક, જગાસાં. અને મૃતશરીરને ફુલાવવું એ પાંચ ધર્મો છે. સ્થૂલ શરીરની ગતિ સૂક્ષ્મશરીરથી થાય છે. આ સૂક્ષ્મ શરીર ચિદાભાસ સહીત અપંચીકૃત પંચમહાભૂતથી બનેલાં સત્તર તત્ત્વોનું બનેલું છે. પાંચપ્રાણ, દશ ઇન્દ્રિયો, મન અને બુદ્ધિ મળી સત્તર તત્ત્વો છે, તેમાં મન, બુદ્ધિ અને પાંચ પ્રાણ એ તત્ત્વો આગળ પડતાં છે, તેમા પણ પ્રાણ પ્રધાન છે અર્થાત્ સ્થૂલ તથા સૂક્ષ્મ દેહમાં પ્રાણ છે તે સારભૂત છે. આ પ્રાણના બળથીજ ઇન્દ્રિયોદ્વારા અન્તઃકરણની વૃત્તિ બહાર ઘટાદિક પદાર્થોના સમીપ જાય છે અને પ્રાણની સહાય વિના અંતઃકરણ (મન, બુદ્ધિ, ચિત્ત, અહંકાર) કોઇ પણ ક્રિયા કરી શકતું નથી. પ્રાણના નિરોધથી અંતઃકરણનો નિરોધ થાય છે અને પ્રાણના સંચારથી અંતઃકરણનો સંચાર થાય છે. વ્યષ્ટિસૂક્ષ્મશરીરના અભિમાની ચૈતન્યને હિરણ્યગર્ભ કહેવાય છે. તૈજસ તથા હિરણ્યગર્ભનું સ્વરૂપ જાણવા માટે જીવ તથા ઈશ્વરના અવસ્થા ભેદથી ચાર સ્વરૂપો જાણવાની જરૂર રહે છે. શુદ્ધ કાચપર સૂર્યનું પ્રતિબિંબ, શુદ્ધ કાચપરનાં પ્રતિબિંબનું પરાવર્તન, ધાતુનાં ચળકતાં પત્રાંપર, અને તેનું પુનઃ પરાવર્તન થતાં દીવેલી લીસી દિવાલ પર જેમ થાય છે તેમ બ્રહ્મનું પ્રતિબિંબ માયામાં પડે છે, તે માયોપહિત બ્રહ્મનું પરાવર્તન સમષ્ટિ સૂક્ષ્મ ઉપાધિમાં અને તેનું

આગળ સમાન તથા અપાન સાથે એકત્ર થઇ કુંડલિનીનું ઉત્થાન કરે છે. જ્યારે કુંડલિનીનું ઉત્થાન થાય છે ત્યારે તૈજસની બાહ્ય પ્રવૃત્તિ બંધ પડે છે અને તે મેરૂદંડના અધોભાગમાં જે આધાર નામનું ચક્ર છે તેમાં પ્રવેશ કરે છે. તૈજસની બહાર પ્રવૃત્તિ કરાવનાર સાડા ત્રણ આંટાવાળી નાભિ પાસે જે મુદ્રમ નાડી આવેલી છે, તેને કુંડલિની કહે છે. તે કુંડલિનીનો આકાર સર્પિણી જેવો છે, અને સ્થૂળ ભોગની વાસનારૂપી તેના મુખમાં ઝેર રહેલું છે. આ સ્થૂળ ભોગની વાસનાથીજ તૈજસનું વિશ્વ સ્વરૂપ થાય છે. સુષુમ્ણાની મુખ્ય ગ્રંથિઓને ચક્ર અથવા પદ્મ કહે છે. પછી તે ત્યાંથી સ્વાધિષ્ઠાન, મણિપૂર, અનાહત, વિશુદ્ધ અને આજ્ઞાચક્રમાં થઇ અંતે સહસ્ર દળમાં જાય છે. ચક્રનાં સ્થાન મેરૂદંડમાં સુષુમ્ણામાં સમજવાં અને પાંખડીઓ તે ચક્રના નાના તંતુઓરૂપે જાણવી જ્યારે યોગી કોઇ પણ ચક્રનું અનુસંધાન કરે છે ત્યારે પાંખડીઓની સંખ્યા અનુસાર તે સાધક પુરૂષને અસાધારણ શક્તિઓ પ્રાપ્ત થાયછે. પાંખડીઓના અક્ષર તે ઉક્ત નાડીઓના તંતુઓના અક્ષરોને મળતો આકાર જાણવો. ચક્રમાંના દેવો છે તે તે ચક્રમાંથી મુખ્ય સત્તાના સાંકેતિક રૂપો સમજવાં. યોગી જ્યારે ચક્રભેદ કરી સહસ્રદળમાં વસે છે ત્યારે પ્રથમ તો તેનાં તૈજસ તત્ત્વની હિરણ્યગર્ભ સાથે એકતા થાય છે અને તેને અનેક પ્રકારની સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યારે તૈજસ્ સહસ્રદળમાં નિષ્ક્રિય સ્થિતિમાં રહે છે ત્યારે યોગી પુરૂષનો સ્થૂળદેહ લાકડાંની જેમ ચેષ્ટા વિનાનો થાય છે. યોગના પરિપક્વ અભ્યાસવાળો યોગી પુરૂષ આવા પ્રકારની ચેષ્ટા વિનાની સ્થિતિમાં (સમાધિમાંથી) સ્વેચ્છા અનુસાર ફરીથી પોતાના તૈજસનું વિશ્વ સાથે અનુસંધાન કરે છે અને જાગ્રદવસ્થામાં સ્થિતિ પામી શકેછે. અભ્યાસ અને વૈરાગ્યની વૃદ્ધિ થતાં તે યોગી પુરૂષ પ્રાણનો ઇશ્વર સાથે અને આત્માનો બ્રહ્મ સાથે અભેદ બ્રહ્મ-

રૂપમાં અનુભવે છે. શરીરની અંદરનો પવન અનેકવાર નાસિકાની બહાર બાર આંગળ ગતિ કરે છે અને એ પવનનો કેવળકુંભક પ્રાણાયામ દ્વારા જ્યારે નિરોધ કરવામાં આવે છે ત્યારે તે યોગીને સહજ સમાધિલાભ થાય છે. એક એક આંગળ એ પવનનો નિરોધ થવાથી હળવે હળવે યોગીને અનુભવ વૃદ્ધિપુરસ્સર થતો જાય છે. ગુદાને દબાવી અપાનવાયુને ઊર્ધ્વ કરી તથા મુખ બંધ રાખી નાસિકાદ્વારા ધીમો ધીમો શ્વાસ લેવાથી નાડીઓની શુદ્ધિ થતાં પ્રાણવાયુ જ્યારે મેરૂ દંડમાં અર્થાત્ બરડાની કરોડમાં રહેતી સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરી કંઠચક્ર તરફ જવા લાગે છે ત્યારે સુષુમ્ણાના પ્રવાહમાં અખંડજ્યોતિનું દર્શન થાય છે, પ્રાણોની સ્થિર ગતિ દેખાય છે, અને પ્રાણોનું ગમનાગમન ગુદાથી કંઠ પર્યન્તમાં સીધું દેખાય છે, કુંડલિની ઉંઘી પડી જવાનો આરંભ કરે છે, વાસનાઓની નિવૃત્તિ થવા લાગે છે અને શરીરનું નિર્બળપણું તથા સર્વ રોગો દૂર થવા માંડે છે. આવા પ્રકારનાં ચિન્હો દેખાય ત્યારે એમ સમજવું કે અભ્યાસીના શ્વાસની ગતિનું પ્રમાણ નાસિકાની બહાર અગીયાર આંગળનું છે. પૂર્વોક્ત ક્રિયાનો સાત કહ્યાટો શક્તિ પ્રમાણે અભ્યાસ કર્યા કરવાથી અભ્યાસીના પાંચે પ્રાણો સુષુમ્ણામાં રહેલાં ષટચક્રોનું ભેદન કરવા વાસ્તે બરડાની કરોડમાં—મેરૂદંડમાં પ્રવેશ કરવાને પ્રયત્ન કરે છે. આ સમયમાં નિંદ્રાના જેવી સ્થિતી થતાં આખું શરીર શિથિલ થઇ જાય છે અને સર્વ નાડીઓ લગભગ સ્તંભાકારે બની થઇ જાય છે ત્યારે અભ્યાસીમાં સાર્વાદિક ગુણોની અભિવૃદ્ધિ થાય છે અને આશા તૃષ્ણા નાશ થવા માંડે છે. આમ થવા માંડે છે તે વખતે સમજવું કે અભ્યાસીના પ્રાણની ગતિનું પ્રમાણ નાસિકાની બહાર દશ આંગળ રહેતું છે. પરમાત્મ જ્યોતિનું ધ્યાન કરવાથી તથા શ્વાસનું અંતર આકર્ષણ કરવાથી બીજા સંકલ્પો નાશ પામે છે, ને કેવળ શુદ્ધ સંકલ્પની વૃદ્ધિ

જેમાં અંતરના સંકેતાનુસાર બાહ્ય જગત ચાલે છે તે અનુભવાય છે. જ્યારે સ્થિતિ થાય છે ત્યારે શબ્દના ત્રણ પ્રકારથી અર્થો સમજાય છે. પ્રથમ પ્રકારનો કનિષ્ઠ અર્થ આધિભૌતિક જ્ઞાન આવે છે, મધ્યમ અર્થ આધ્યાત્મિક પ્રગટ કરે છે અને ઉત્તમ અર્થ આધિદૈવિક જ્ઞાન બતાવે છે આવો અનુભવ થવા માંડે ત્યારે જોગ સમજવું કે યોગી-પુરૂષની શ્વાસની ગતિનું પ્રમાણ નાસિકાની લહાર નવ આંગળ પર આવેલું હોય છે. ઉપર પ્રમાણે અભ્યાસ ચાલુ રહેવાથી કંઠ અને ભ્રકુટિ બંને તરફ લીલો, પીલો ને ધોળો રંગ વ્યાપેલો જોવામાં આવે છે અને ગુદા ને નાભિચક્ર ભણી રાતો ને કાળો રંગ દેખાય છે. આવો દેખાવ થવાનો હેતુ ભૂતોનાં પરમાણુઓ બદલાય છે તે છે. આમ બને છે તેની સાથે ચિત્તનો બાહ્યવેગ પણ શાંત પડતો જાય છે. આ સર્વ બનાવ શ્વાસ જ્યારે બાર આંગળપર હોય છે ત્યારે અનુભવાય છે. પ્રાણિમાત્રમાં રહેલી પ્રાણ કળારૂપ કુંડલિની જે વાસનાના આધારરૂપ છે તે દેખાય તથા પોતાના પ્રત્યેક સંકલ્પનું પરિણામ સમજી શકાય ને મસ્તકમાંથી ચંદ્રામૃત ટપકવા લાગે ત્યારે જાણવું જે અભ્યાસીનો શ્વાસ સાત આંગળપર રહેલો છે. પ્રાણ નિર્મળ થઇ જ્યારે તેની છ આંગળપર સ્થિતિ થાય છે ત્યારે સાધકને પોતાના શરીરમાં ચાંદ હોકનો તથા દેવોનો અનુભવ થાય છે. શ્વાસની પાંચ આંગળપર સ્થિતિ થાય ત્યારે સાધક જે દેવનાં દર્શનની ઇચ્છા કરે તે તે દેવનાં તેને દર્શન થાય છે. મનોરાજ્યનો જય થવાથી મન વૃત્તિશુન્ય થાય છે ત્યારે તે મૌનભાવને પામે છે, મનમાંથી બાહ્ય વિષયનું રજુરણ બંધ થવાથી આત્માની સ્વસ્વરૂપમાં સ્થિતિ થવા માંડે છે ત્યારે સાધકને સર્વ સૃષ્ટિનું મિથ્યાપણું સ્પષ્ટ દેખાય છે. અને પ્રાણકળા અને ચિત્તકળા ભ્રુકુટિચક્રમાં સ્થિતિ કરવા લાગે છે, આ વિષયનો બરાબર અનુભવ શ્વાસ જ્યારે ચાર આંગળપર રહે ત્યારે સાધકને થાય છે. વૃત્તિ સ્થિર

# चक्रोनुं कोष्ट.

| स्थान | अक्षरो-दल-वर्ण | चक्रनु नाम. | देवता अने चक्रनुं निवेदन |
|---|---|---|---|
| गुदास्थान | वं, शं, षं, सं, चार अक्षरो तथा चार दलवाळुं अग्निना वर्णवाळुं. | आधारचक्र. | श्रीगणेश. १०० |
| लिंगस्थानना मूळमां | बं, भं, मं, यं, रं, लं, ओ ७ अक्षरवाळुं ७ दलवाळुं सूर्यसमान वर्णवाळुं. | स्वाधिष्ठानचक्र. | श्रीब्रह्मा १००० |
| नाभिस्थान | डं, ढं, णं, तं, थं, दं, धं, नं, पं, फं, ओ दश अक्षरवाळुं, दश दलवाळुं, रातो वर्णनु. | मणिपूरचक्र. | श्रीविष्णु १००० |
| हृदयस्थान | कं, खं, गं, घं, ङं, चं, छं, जं, झं, ञं, टं, ठं, ओ चार अक्षरो वाळुं चार दलवाळुं अने सुवर्णसमान वर्णवाळुं. | अनाहतचक्र. | श्रीमहादेव १००० |
| कंठस्थान | अं, आं इं, ईं, उं, ऊं, ऋं, ॠं, ऌं, ॡं, एं, ऐं, ओं, औं, अं, अः ओ सोळस्वरवाळुं, सोळ दळवाळुं चंद्रमा जेवा वर्णवाळुं — | विशुद्धचक्र. | श्रीदेवी १००० |
| भ्रूमध्य-स्थानमां | हं, क्षं, ओ अक्षरवाळुं, बे दळवाळुं अने रातो वर्णवाळुं — | आज्ञाचक्र. | श्रीगुरु १००० |
| दशना द्वारमां | निरंतर कल्लिदाभरे-नेत्रि-स्वरूप. सहस्रदळकमळ अने गुरुदृष्टि समान — | सहस्रारचक्र. (ब्रह्मचक्र.) | परब्रह्म १००० |

२११००४५ ઉપર કુલ અંકો.

[illegible] પ્રકારને, [illegible] મળતો હતો [illegible] જણાય છે પછી વિવિધ પ્રકારના પ્રકાશનો અનુભ[illegible] અને [illegible] [illegible] વિરમે છે.

## બીજો લયયોગ.

જે ઉપાયથી વિષયની અથવા તો ધ્યેયાકારની સ્મૃતિ થાય છે તે ઉપાયરૂપ યોગને **લયયોગ** કહે[illegible] છે આ લયયોગમાં '**સર્વ વિષયવિસ્મૃતિ**' [illegible] [illegible] [illegible]

# चक्रोनुं कोकष्ट.

| स्थान | अक्षरो-दल-वर्ण | चक्रनु नाम. | देवता अने जपनुं निवेदन |
|---|---|---|---|
| गुदास्थान | व, शं, ष, सं, चार अक्षरो तथा चार दलवाळुं अग्निना वर्णवाळुं. | आधारचक्र. | श्रीगणेश. ६०० |
| लिंगस्थानना मूलनी | बं, भ, मं, य, रं, लं,ओ ७ अक्षरवाळुं ७ दलवाळुं मूंगसमान वर्णवाळुं. | स्वाधिष्ठानचक्र. | श्रीब्रह्मा ६००० |
| नाभिस्थान | डं,ढं णं,तं,थं, दं,ध नं,पं,फं, ओ दश अक्षरवाळुं, दश दलवाळुं, रातो वर्णनुं. | मणिपूरचक्र. | श्रीविष्णु ६००० |
| हृदयस्थान | खं, ग, घ, ङ, च,छ, ज,झ, ञं, टं, ठ,ओ बार अक्षरो वाळुं बार दलवाळुं अने सुवर्णसमान वर्णवाळुं. | अनाहतचक्र. | श्रीमहादेव ६००० |
| कंठस्थान | अं, आ इ, ई, उ,ऊ,ऋ,ॠ, ऌ,ॡ, ए, ऐ, ओ, औ, अ, अ सोळस्वरवाळुं. सोळ दलवाळुं चंद्रमा जेवा वर्णवाळुं — | विशुद्धचक्र. | [illegible] ६००० |
| भ्रूमध्य-स्थाननो | क्ष, क्ष, ओ अक्षरवाळुं, बे दलवाळुं अने रातो वर्णवाळुं — | [illegible] | [illegible] |
| दशमा द्वारनो | निरंतर सच्चिदानंदरूपे [illegible] स्वरूप, [illegible] अने [illegible] — | [illegible] | [illegible] |

પૂર્વોક્તપ્રકારે નિત્યપ્રતિ એકાગ્રચિત્તથી જપ સ
ધ્યાને અર્પણ કરનાર બ્રહ્મચર્યાદિ સાધનસંપન્ન સાધ
પુરૂષને નિર્વિઘ્નપણે એક કરોડ જપ પૂરા થયા પછી ઈ
ઈશ્વરના અનુગ્રહથી દશ પ્રકારના નાદ સાંભળવામાં આ
છે. તમરા જેવો, ચકલાં જેવો, ઘંટ જેવો, શંખ જેવો
વીણા જેવો, તાલ જેવો, વાંસળી જેવો, તબલાં જેવો
ભેરી જેવો અને દશમો મેઘ જેવો નાદ સંભળાય છે
તમરાં જેવો નાદ સાંભળતાં સર્વ અંગોમાં તમરાના કો
વાના જેવા શબ્દની પ્રતીતિ થાય છે, બીજો નાદ સાં
ળતાં શરીરનાં અંગ ટુટતાં હોય તેમ થાય છે, ત્રીજો ના
સાંભળતાં ચિત્તમાં ખિન્નતા થાય છે, ચોથો નાદ સાં
ળતાં શિર કંપે છે, પાંચમો નાદ સાંભળતાં તાળુ સવે છે
છઠ્ઠો નાદ સાંભળતાં અમૃતનું પાન થાય છે, સાતમો ના
સાંભળતાં ગુપ્ત પદાર્થનું જ્ઞાન થાય છે. આઠમો નાદ સાં
ળતાં પરાવાણીની પ્રાપ્તિ થાય છે, નવમો નાદ સાંભળત
નિર્મળ દિવ્યદૃષ્ટિ તથા અંતર્ધાનની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે
અને દશમો નાદ સાંભળતાં પરમાત્માની સંનિધિ થત
સાધક બ્રહ્મરૂપ થાય છે. આવી રીતે થવાથી બ્રહ્મમાં મન
નો વિલય થાય છે. મનનો વિલય થવાથી સર્વ સંકલ્પ
વિકલ્પોનો લય થાય છે. સંકલ્પ વિકલ્પોનો નાશ થવાથી
જન્મ જન્માંતરોમાં સંચય કરેલાં પુણ્ય પાપોનો નાશ
થાય છે. પુણ્ય પાપોનો નાશ થવાથી સાધક પુરૂષ શિવ-
રૂપ થયો છતો શક્તિના આત્મરૂપ સર્વવ્યાપક, સ્વયં-
જ્યોતિ, શુદ્ધ, બુદ્ધ, નિત્ય, નિરંજન ને બ્રહ્મરૂપ થઈને
પ્રકાશે છે, અર્થાત્ કૈવલ્યરૂપ મોક્ષપદમાં સ્થિત થાય છે.
આ નાદની ચાર અવસ્થા છે. આરંભાવસ્થા, ઘટાવસ્થા,
પરિચયાવસ્થા, અને નિષ્પત્તિઅવસ્થા. હૃદયમાં રહેલ
બ્રહ્મગ્રંથિનો ભેદ થતાં જે નાદ સંભળાય તેને નાદની આ-
રંભાવસ્થા કહેવામાં આવે છે, કંઠમાં રહેલી વિષ્ણુ ગ્રં-
થિનું ભેદન થતાં જે નાદ સંભળાય તેને નાદની ઘટાવસ્થા

કહે છે, ભ્રૂકુટિમાં રહેલ રૂદ્રગ્રંથિનું ભેદન થતાં જે નાદ સંભળાય તે નાદની પરિચ્છિન્નાવસ્થા કહેવાય છે અને બ્રહ્મરંધ્રમાં નાદની જે સ્થિરતા થાય તે નિષ્પન્નાવસ્થા કહેવાય છે. નાદનું અનુસંધાન કરવા સારૂં યોગસાધકે પ્રથમ તો પોતાના હાથની બંને તર્જની આંગળીઓવડે પોતાના કાનનાં બંને છિદ્રોને સારી રીતે બંધ કરી શરીરમાંથી ઉઠતા નાદનું શ્રવણ કરવું જોઇએ. જ્યાંસુધી ચિત્ત સ્થિર થાય ત્યાંસુધી તે નાદનું શ્રવણ કર્યા કરવું જોઇએ. નાદાનુસંધાનથી ચિત્તના વિક્ષેપ થોડા સમયના પ્રયત્નથી શમી જાય છે. સમુદ્રના જેવો, વરસાદની ગર્જના જેવો, મોટાં નગારાં જેવો, ઝાંઝ જેવો, પખાજ જેવો, શંખ જેવો, ઘંટ જેવો, ઘંટડી જેવો, વાંસળી જેવો, વીણા જેવો ને ભ્રમર જેવો નાદ તથા બીજા કેટલાક પ્રકારના નાદો નાદાનુસંધાન કરનાર સાધકના શ્રવણમાં આવે છે, યોગસાધકે એક નાદમાંથી બીજા નાદમાં ને બીજા નાદમાંથી ત્રીજા નાદમાં યા સ્થૂળમાંથી સૂક્ષ્મનાદમાં, સૂક્ષ્મ નાદમાંથી સૂક્ષ્મતર નાદમાં, ત્યાંથી સૂક્ષ્મમાં ને ત્યાંથી સ્થૂળનાદમાં પોતાના ચિત્તને પ્રસન્નતાપૂર્વક જોડયા કરવું. અંતર બહારની કાંઇ પણ ચિંતા ન કરવી. અંતે નાદના અધિષ્ઠાનમાં મનને લીન કરવું. જેમ કાષ્ઠમાં પ્રવેશ પામેલો પ્રજ્વલિત અગ્નિ જવાલા રૂપનો પરિત્યાગ કરીને અગ્નિરૂપે સ્થિત થાય છે તેમ નાદમાં પ્રવૃત્ત થયેલું ચિત્ત રાજસ તામસ વૃત્તિનો ત્યાગ કરીને સંસ્કાર શેષ સ્થિતિવાળું થાય છે, અનાહત નાદની અંતર સ્વયંપ્રકાશ ચૈતન્ય છે. તે સ્વયંપ્રકાશ ચૈતન્યને આકારે થયેલું અન્તઃકરણ પરવૈરાગ્યવડે સર્વ વૃત્તિથી રહિત સંસ્કારશેષરૂપે રહે છે. જ્યાંસુધી અનાહતધ્વનિ સંભળાય છે ત્યાંસુધી મન આકાશને આકારે થયેલું છે એમ જાણવું. મનસહિત અનાહતધ્વનિ જેમાં વિલય થાય છે તે પરબ્રહ્મ છે, જે નાદરૂપે શ્રવણ કરાય છે તે શક્તિ છે અને જેમાં તે શક્તિ વિલય પામે છે તે નિરાકાર આત્મા

છે પદ્ધ, પ્રેમ ને વિવેકવડે સદાકાળ નાહનું અનુસંધાન કરવામાં આવે તો પાપ સંસ્કારો નાશ પામે છે ને મન તથા પ્રાણ નિર્ગુણ ચૈતન્યમાં લીન થાય છે

## ત્રીજો રાજયોગ.

સત્તની અને સાક્ષાત્ ચિત્તવૃત્તિઓના નિરોધને રાજયોગ કહેવામાં આવે છે. ત્રીજો યોગદર્શનમાં પતંજલિ મુનિએ પણ "યોગશ્ચિત્તવૃત્તિનિરોધ" (ચિત્તની પાંચમા વૃત્તિઓના નિરોધને યોગ કહે છે) આ વૃત્તિની અમાજ પ્રતિ [illegible] રાજયોગ [illegible] સંપ્રજ્ઞાત અને તેમાં અસંપ્રજ્ઞાત [illegible] અવસ્થા માટે યોગ થાય છે તેને સંપ્રજ્ઞાતયોગ કહે છે અને ચિત્તની નિરૂદ્ધાવસ્થામાં જે યોગ થાય છે તેને અસંપ્રજ્ઞાતયોગ કહે છે ચિત્તની પાંચ અવસ્થાઓ છે. ક્ષિપ્ત, મૂઢ, વિક્ષિપ્ત, એકાગ્ર ને નિરૂદ્ધ જે અવસ્થાઓમાં ચિત્તની વૃત્તિઓ અનેક વાસનાઓ [illegible] ક્ષિપ્તાવસ્થા છે, જે અવસ્થામાં [illegible] મૂઢાવસ્થા છે, વિક્ષિપ્તાવસ્થા [illegible] જ્યારે ચિત્ત કોઈપણ વિષય પરત્વે પ્રવૃત્ત થાય છે અને [illegible] તરફથી વાસનાની વૃત્તિઓને નષ્ટ કરીને કોઈ એક વિહિત વિષય ઉપર એકી કરે છે, તે એકાગ્રાવસ્થા, અને ચિત્તની સર્વ વૃત્તિઓ અટકાવી તથા નકારતા સર્વ વિષયમાં વૈરાગ્ય વહિત સર્વ ભાવ ને નિરૂદ્ધાવસ્થા કહેવાય છે પરંતુ [illegible] અવસ્થાઓના [illegible], [illegible], અને [illegible] સંબંધ રહે છે પણ પાંચમી અવસ્થામાં તુરીયા અવસ્થા સંબંધ રહે છે. પ્રકૃતિમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ સર્વ સૃષ્ટિઓમાં સ્વરૂપ નીચે પ્રમાણે છે.—આત્મા નિર્ગુણ છે તેથી પ્રકટ અને ક્રિયારહિત છે, અમર, નિર્વિકાર, [illegible], જ્ઞાનવૈભવ અને કર્મેન્દ્રિયમાં નિત્ય, જ્ઞાન, દર્શન, [illegible]

અકર્મ, સ્વાધ્યાય, કાયિક વાચિક અને માનસિક એમ ત્રિવિધ સાત્વિક તપ, સરળતા, અહિંસા, સત્ય, અક્રોધ, ત્યાગ, શાન્તિ, અન્યની પાસે કોઇનું છિદ્ર ન કહેવું તે, પ્રાણી માત્રપર દયા, વિષયોમાં લોલુપતાનો અભાવ, સૌમ્યપણું, અકાર્ય કરવામાં લોકલજ્જા, ઇન્દ્રિયોની અચપળતા, તેજ, પ્રાણલક્ષણ-કૃપાળુ, ક્ષમા, ધૈર્ય, પવિત્રતા, અદ્રોહ અને મોટાઇનો અભાવ ઇત્યાદિ શુભવર્ધક તથા જ્ઞાનવર્ધક દૈવી-શુભ વૃત્તિઓ સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિના પ્રભાવથી પ્રાદુર્ભાવ પામે છે. વળી સત્ત્વગુણની વૃદ્ધિ થવાથી શ્રીમદ્ ભગવત્ ગીતામાં કહ્યા મુજબ અમાનિત્વાદિ વીશ જ્ઞાનનાં સાધનો પણ અન્તઃકરણમાં પ્રાદુર્ભાવ પામે છે. એ સત્ત્વગુણ રજસ્ તમોગુણને દબાવી જેમ જેમ વૃદ્ધિ પામતો જાય છે તેમ તેમ તે અધર્મ, અજ્ઞાન, અવિરતિ અને અનૈશ્વર્યને કમી કરી ધર્મ, જ્ઞાન, વૈરાગ્ય અને ઐશ્વર્યની વૃદ્ધિ કરે છે. પરિણામમાં દુઃખ ઉપજાવનારો રજોગુણ લોભ, પ્રવૃત્તિ, (લૌકિક કે વૈદિક કર્મમાં પ્રવૃત્ત થવું તે) કર્મોનો આરંભ, અશાન્તિ, આતુરતા, દ્વેષ, દ્રોહ, મત્સર, નિંદા, તાપ, શોચણ, અને અનમ્રતાદિને પોતાના રાગાત્મક સ્વભાવથી ઉપજાવે છે અને આદિ અને અંતમાં મોહ ઉપજાવનારા તમોગુણની વૃદ્ધિવડે અવિવેક, નિરૂદ્યમતા, જડતા, પ્રમાદ, મોહ, દીનતા, ભય, નિંદ્રા, તંદ્રા, આલસ્ય, વિષાદ અને ઉન્માદાદિ પ્રભાવ પામે છે. શિશુાદિ પ્રથમ ત્રણ અવસ્થાનો અધિકાર યોગમાં નથી પરન્તુ માત્ર છેલ્લી બે એટલે એકાગ્ર અને નિરૂદ્ધ અવસ્થામાં યોગ થઇ શકે છે. સંપ્રજ્ઞાતયોગમાં શબ્દાદિ બહારના વિષયોનો નિરોધ થાય છે એથી તેને પણ રાજયોગ કહે છે પરન્તુ ખરૂં જોતાં રાજયોગ શબ્દનો મુખ્ય અર્થ તો અસંપ્રજ્ઞાતજ છે. સત્ત્વાદિ ગુણને લઇને ચિત્તનો સ્વભાવ ત્રણ પ્રકારનો છે. પ્રખ્યા-વિષય પ્રકાશ, પ્રવૃત્તિ ને સ્થિતિ. ( પ્રખ્યા તથા

પ્રવૃત્તિનું સ્તંભન. ) જ્યારે ચિત્તની બાહ્યવૃત્તિઓ નિરોધાય છે ત્યારે જીવાત્મા સમાધિસ્થ થઈને કેવળ પોતાનાજ સ્વરૂપને જુએ છે અને તેનોજ વિચાર કરે છે. કૈવલ્યરૂપ મોક્ષમાં માત્ર જ્ઞાન રહે છે, ને સવિકલ્પ સમાધિમાં સોપાધિક જ્ઞાન રહે છે. એ સ્થિતિમાં સ્વસ્વરૂપ એજ જ્ઞેય છે કારણ કે જ્યાંસુધી દ્રષ્ટા બહારના વિષયને જુએ છે ત્યાંસુધી તે પોતાના સ્વરૂપને જાણી શકતો નથી. આ સ્થળમાં કોઇ એમ શંકા કરે કે-જેમ આંખ અન્ય પદાર્થોને દેખી શકે છે પણ પોતાનાં સ્વરૂપને જોઇ શકતી નથી તેમ દ્રષ્ટા પણ પોતાના સ્વરૂપને જોવા અસમર્થ અને અન્ય પદાર્થોને જોવા સમર્થ કેમ હોઇ ન શકે ! તેનું સમાધાન આ છે કે બાહ્ય પદાર્થો દેખવામાં નેત્ર પરતંત્ર છે કારણ કે નેત્રદ્વારા સર્વ પદાર્થોનો જોવાવાળો જીવાત્મા દ્રષ્ટા છે, કાળા ધોળા પીળા વિગેરે રંગના તથા ગોળ ચતુષ્કોણાદિ આકારવાળા પદાર્થો જોતાં આંખ દ્રષ્ટા ઠરે છે, આંધળી કાણી અને ઠુંઠી ઇત્યાદિ પ્રકારની આંખ જોતાં મન દ્રષ્ટા ઠરે છે ને ક્રોધ, ઈર્ષા લોભ અને મોહ વિગેરે ધર્મવાળું મન જોતાં જીવાત્મા દ્રષ્ટા ઠરે છે. આ જીવાત્માનો જો અન્ય દ્રષ્ટા માનવામાં આવે તો અનવસ્થા દોષ પ્રાપ્ત થાય છે. આ જીવાત્મામાં બે પ્રકારની દર્શન શક્તિ છે, એક સ્થૂળ છે ને બીજી સૂક્ષ્મ છે. સૂક્ષ્મદૃષ્ટિને દિવ્યદૃષ્ટિ પણ કહે છે. સ્થૂળ દૃષ્ટિનાં અત્યન્ત સાહાય્યક જે નેત્ર તે દ્વારા જીવાત્મા સ્થૂળ પદાર્થોને જુએ છે અને યોગાભ્યાસથી બનેલી સૂક્ષ્મ નામ દિવ્યદૃષ્ટિ દ્વારા જીવાત્મા સૂક્ષ્મ પરમાણવાદિ તથા પોતાના સ્વરૂપને ( ચિત્તમાં પડેલા આત્માના પ્રતિબિંબને ) પણ જુએ છે, જેમ દર્પણમાં નેત્ર પોતાના સ્વરૂપને જોઇ શકે છે, તેમ યોગના આશ્રયથી જીવાત્મા પણ સ્વસ્વરૂપને જોઇ શકે છે. ચિત્તનાં અત્યન્ત ચાંચલ્ય વડે તેમાંથી જે અનેક વૃત્તિઓ ઉદ્ભવે છે તે સર્વથી આત્મા અળગો રહે છે. હું

સુખી છું, હું દુઃખી છું, હું જાડો છું, હું પાતળો છું, ઇત્યાદિ કથનથી આત્મામાં તે તે વૃત્તિઓના ધર્મનું ભાન થાય છે તે ભાન ભ્રાન્તિજન્ય છે. જેમ પોતાની સમીપમાં રહેલા પદાર્થના જેવા રંગનો સ્ફાટિક-મણિ જોવામાં આવે છે અને વસ્તુતઃ સ્ફાટિકમાં તેવો રંગ હોતો નથી તેમ આત્મા પણ શુદ્ધ છે છતાં વૃત્તિઓનાં સામિપ્યને લઇનેજ તેમાં સુખદુઃખાદિની પ્રતીતિ થાય છે. ચિત્તની અનેક વૃત્તિઓનું સંમેલન કરી વર્ગીકરણ કરવામાં આવે તો તે તમામનો પાંચ વર્ગમાં સમાસ થાય છે. આ પાંચ પ્રકારની વૃત્તિઓ સુખદુઃખને આપનારી છે. આધ્યાત્મિક દુઃખો અર્થાત્ આત્માનો આશ્રય કરીને વર્તનાર સ્થૂળ સૂક્ષ્મ શરીર તે અધ્યાત્મ કહેવાય છે અને તત્સંબંધી દુઃખ એટલે જ્વરાદિ, ક્ષુધાતૃષાઆદિ અને કામક્રોધાદિથી ઉપજતાં દુઃખો, આધિભૌતિક દુઃખો અર્થાત્ સ્વસંઘાતથી ભિન્ન હોય અને ચક્ષુ ઇન્દ્રિયનો વિષય હોય છે તે અધિભૂત કહેવાય છે અને તેનાથી થનારાં જે ચોર વાઘ વીંછી, સાપ વિગેરેથી નિપજતાં દુઃખો, અને આધિદૈવિક દુઃખો એટલે સ્વસંઘાતથી ભિન્ન હોય અને નેત્ર ઇન્દ્રિયનો વિષય નહિં હોય તે અધિદૈવ કહેવાય છે અને તેનાથી નિપજતાં યક્ષ, રાક્ષસ, પ્રેત, ગ્રહાદિક તથા શીત વાત અને આતપથી ઉપજતાં દુઃખ એ ત્રણ પ્રકારનાં દુઃખોનો હેતુ મનની ક્લિષ્ટવૃત્તિ કહેવાય છે.

અને જેમાં માત્ર આત્મખ્યાતિ અર્થાત્ સાંસારિક વિષયોની વિરક્તિપૂર્વક આત્મતત્ત્વનો વિચાર થાય છે તે અક્લિષ્ટ વૃત્તિ કહેવાય છે. પ્રમાણ, વિપર્યય વિકલ્પ નિદ્રા અને સ્મૃતિ એ પાંચ પ્રકારની વૃત્તિ છે. તેમાં પ્રમાણ વૃત્તિના ત્રણ ભેદ છે. પૂર્વમીમાંસાના વાર્તિકકાર કુમારિલ ભટ્ટે પ્રત્યક્ષ, અનુમાન, આગમ, શબ્દ, ઉપમાન, અર્થાપત્તિ અને અનુપલબ્ધિ એ છ પ્રમાણ માન્યાં છે, અને એથી વેદાન્તમતમાં પણ તેટલાંજ

પ્રમાણ મનાય છે. ચોથાં પ્રમાણનો ત્રીજા તથા બીજા પ્રમાણમાં, પાંચમા પ્રમાણનો બીજા પ્રમાણમાં ને છઠ્ઠા પ્રમાણનો પહેલા પ્રમાણમાં સમાવેશ કરી શકાય છે જેથી યોગશાસ્ત્રમાં ત્રણજ પ્રમાણ માન્યાં છે. પુરાણાદિમાં સંભવ, ઐતિહ્ય, અને ચેષ્ટા એ ત્રણ વધારે માની એકંદર નવ પ્રમાણો માન્યાં છે પરન્તુ તે તમામનો ત્રણ પ્રમાણોમાં સમાસ થતો હોવાથી યોગે ત્રણ પ્રમાણોમાંજ ઠાયક માન્યું છે, પ્રત્યક્ષ, અનુમાન અને આગમ એ ત્રણ યોગનાં પ્રમાણો છે તેમાં ચિત્તની વૃત્તિ ઇન્દ્રિયોદ્વારા બહાર નીકળી બાહ્ય વસ્તુનો સંયોગ કરી તે વસ્તુના આવરણ ભંગદ્વારા જીવાત્માને તે પદાર્થનું વિશેષ જ્ઞાન કરાવે છે તે મુખ્યવૃત્તિ પ્રત્યક્ષ પ્રમાણ કહેવાય છે. હેતુ જોયા પછી આપણે જે સાધ્ય સંબંધી કલ્પના કરીએ છીએ તે અનુમાન પ્રમાણ કહેવાય છે. અનુમાન પ્રમાણના ત્રણ વિભાગ છે. એક પૂર્વવત્, બીજું શેષવત્ અને ત્રીજું સામાન્યતોદૃષ્ટ. કારણ તપાસ્યા પછી જે કાર્યનું અનુમાન થાય તે પૂર્વવત્ અનુમાન પ્રમાણ છે, જેમ આકાશમાં મેઘનો સમૂહ જોઈને વૃષ્ટિ થવાનું અનુમાન થાય છે. કાર્ય જોઇને કારણનું અનુમાન કરવામાં આવે તે શેષવત અનુમાન છે, જેમ નદીમાં પૂર આવેલું દેખી ઉપરવાસમાં વૃષ્ટિ થવાનું અનુમાન થાય છે, અને પ્રત્યક્ષની પેઠે અપ્રત્યક્ષમાં કોઇ પણ પ્રકારનું સાધર્મ્ય જોઇને અપ્રત્યક્ષમાં પણ તે પ્રકારે હોવાનું અનુમાન કરવામાં આવે તે સામાન્યતોદૃષ્ટ અનુમાન કહેવાય છે. અનુમેય પદાર્થને સજાતીય પદાર્થમાં મેળવનાર અને વિજાતીય પદાર્થથી પૃથક્ કરનાર જે સંબંધ છે તે સંબંધનો આ અનુમાનદ્વારા સામાન્ય રીતે વિચાર કરાય છે, જેમકે ચંદ્ર અને તારાઓ વિગેરે ચાલે છે કેમકે એક સ્થળેથી બીજે સ્થળે જવાનું ગતિ વિના ઘટતું નથી એટલે ચૈત્રનામા પુરૂષની પેઠે ચંદ્રાદિ સર્વ બ્રહ્માંડનું ચલન થાય છે તેમજ વિંધ્યાચળ ગતિ વિનાનો છે કારણ કે

તેની હંમેશ એકજ રૂપમાં સ્થિતિ છે. આવા જ્ઞાનની ઉત્પત્તિ સામાન્યતોદૃષ્ટ અનુમાનદ્વારા થાય છે. આપ્ત-ધર્મ અધર્મ તથા સત્યાસત્યનો વિવેક કરનાર વિશ્વાસ કરવા યોગ્ય કોઈ સાધુ મહાત્મા દ્વારા સારી રીતે જોઈને અથવા તો સાવધાનતાપૂર્વક અનુમાન કરીને જે વચનો ઉપદેશાદિ નિમિત્તે કહેવાયેલાં છે તે વચનોથી આત્માને તે અર્થને વિષય કરનારી જે વૃત્તિ થાય છે તે આપ્તપ્રમાણ કહેવાય છે. પ્રત્યક્ષપ્રમાણના પાંચ ઇન્દ્રિયોના ભેદથી પાંચ પ્રકાર છે જેવા કે-ચાક્ષુષપ્રત્યક્ષ, શ્રાવણપ્રત્યક્ષ, રાસન-પ્રત્યક્ષ, ઘ્રાણજપ્રત્યક્ષ, અને ત્વાચપ્રત્યક્ષ જેનાવડે પ-દાર્થનાં ખરાં સ્વરૂપનું જ્ઞાન ન થાય જેટલે જે સંદેહવાળા અથવા તો ગૌણ અન્ય અર્થમાં રહે, ને પોતાના અસ-દ્વિષય અથવા તો મુખ્ય અર્થમાં ન રહે તે વિપર્યયવૃત્તિ-મિથ્યાજ્ઞાનવૃત્તિ કહેવાય છે. આ વિપર્યય જ્ઞાન પ્રમાણ નથી કારણ કે ઉત્તરકાળમાં તેનું પ્રમાણથી ખંડન થાય છે. પ્રમાણથી અપ્રમાણનું ખંડન થવું અન્યત્ર પણ દૃષ્ટિગોચર થાય છે, જેમ નેત્ર દોષથી થતાં બે ચંદ્રમાનાં દર્શન-નું એક ચંદ્રમાંનાં દર્શનથી ખંડન થાય છે. આ મિથ્યા-જ્ઞાનનોજ પર્યાયવાચક શબ્દ અવિદ્યા છે. શબ્દમાત્રથી જેનું જ્ઞાન થાય પરન્તુ જેમાં કોઈ પદાર્થ કોઈ પણ હોય નહીં તે વિકલ્પવૃત્તિ કહેવાય છે, જેમ "વંધ્યાપુત્ર ઉઠો" એ વાક્ય સાંભળવાથી કોઈ પુરૂષ ઉઠો છે એમ જ્ઞાન થાય છે પરન્તુ યથાર્થ રીતે વિચારતાં અને જોતાં વંધ્યા-પુત્રનું અસ્તિત્વજ સંભવતું નથી અને તેથી ઉઠવાની ક્રિયા પણ અસંભવજ કરે છે કારણ કે કોઈપણ ક્રિયા આધાર વિના રહી શકતી નથી. મિથ્યા જ્ઞાન અથવા ભ્રમ ઉપજાવનારી આ વૃત્તિ પણ પ્રમા-યથાર્થ જ્ઞાનનું સાધન નથી. અજ્ઞાનવસ્થા તથા સ્વપ્નાવસ્થાના અભાવરૂપ જે તમો-ગુણ છે તેને વિષય કરનારી જે વૃત્તિ તે નિદ્રા કહેવાય છે. અનુભવેલા વિષયનું ફરીથી સ્મરણ કરવું તેનું નામ

સ્મૃતિ છે. આ સ્મૃતિની ઉત્પત્તિના હેતુરૂપ રાગદ્વેષ અને મોહાદિક છે. આ ચિત્ત એક નદી સમાન છે અને તેનું વહન પાપ અને પુણ્યના માર્ગમાં થયા કરે છે પરંતુ જ્યારે વૈરાગ્યરૂપી બંધથી વિષયભૂમિમાં વહન કરનારી પાપવહા ધારાને રોકવામાં આવે છે અને વિવેક દર્શનના અભ્યાસવડે વિવેકભૂમિમાં વહન કરનારી ધારાને ખોલી મુકવામાં આવે છે ત્યારે પરિણામે ચિત્તવૃત્તિનો નિરોધ થઇ જાય છે. અનેક વિષયોની વાસનાના સદ્ભાવથી આ ચિત્ત ચંચળ બની રહ્યું છે, તેની આત્મામાં અત્યંત શાંત સ્થિતિ કરવાસારૂં દૃઢતા અને ઉત્સાહપૂર્વક ચિત્ત શાન્તિનાં સાધનોનું અનુષ્ઠાન કરવું તે અભ્યાસ કહેવાય છે. આ અભ્યાસની પકવાવસ્થા પ્રાપ્ત કરવા માટે નિરંતર લાંબા સમય સુધી શ્રદ્ધા તથા બ્રહ્મચર્યાદિનું અવલંબન કરી તેનું સેવન કરવું જોઇએ. આ લોક પરલોકના વિષય ભોગમાં દોષદર્શનપૂર્વક ઇચ્છાનો અભાવ થવો-ચિત્તને સકલ વિષય વાસનાથી હઠાવી દેવું તે વૈરાગ્ય કહેવાય છે. લોકના તથા પરલોકના વિષય સુખોમાં વિરક્તતાવાળા સાધકની બુદ્ધિ શુદ્ધ થાય છે અને અભ્યાસવડે સ્થિર થાય છે ત્યારે ક્રમાત્ તેનાં ચિત્તમાં સમાધિ દ્વારા શુદ્ધ જ્ઞાનનો ઉદય થાય છે, ત્યારે તેને ભાસે છે કે, મને પ્રાપ્તવ્ય સુખની પ્રાપ્તિ થઈ છે અને ક્ષય કરવા યોગ્ય અવિદ્યાદિ પાંચ ક્લેશો નાશ પામ્યા છે. આવાં જ્ઞાનની દૃઢતા એજ વૈરાગ્ય તથા અભ્યાસની પરાકાષ્ટા છે. એવા વૈરાગ્ય દ્વારા જેનું ચિત્ત શાંત થયું છે તેની બુદ્ધિ સૂક્ષ્મ કરવાને યોગ્ય થાય છે અને તેનાં ક્લેશોની નિવૃત્તિ થઇ જાય છે. અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ એ પાંચ પ્રકારના ક્લેશો છે એમાં અસ્મિતાદિ ચાર પ્રકારના ક્લેશોની વૃત્તિઓનું ઉત્પત્તિ સ્થાન અવિદ્યા છે કારણ કે અવિદ્યાના આવિર્ભાવ વિના અન્ય ચારે ક્લેશ લીન અવસ્થામાં રહે છે. જ્યારે અવિદ્યાનો મનુષ્યના હૃદયમાં સં-

ચાર થાય છે ત્યારે બીજા ક્લેશ પણ જાગ્રત્ થઇ જાય છે, જેમ બળેલાં બીજથી વૃક્ષાદિની ઉત્પત્તિ થતી નથી તેમ જેના ક્લેશ યોગરૂપ અગ્નિથી ભસ્મ થઇ જાય છે તેના હૃદયમાં પુનઃ કોઇ પણ ક્લેશનો આવિર્ભાવ થતો નથી. શરીરાદિ અનિત્ય પદાર્થમાં નિત્યપણાની બુદ્ધિ, સ્ત્રી આદિ અપવિત્ર શરીરમાં પવિત્રપણાની બુદ્ધિ, વિષયાદિ દુઃખમાં સુખની બુદ્ધિ અને દેહાદિ અનાત્મ પદાર્થોમાં આત્મપણાની બુદ્ધિને ઉપજાવનાર અસમ્યક્ જ્ઞાનને અવિદ્યા કહે છે. આત્મા તથા બુદ્ધિની એકતાની જે પ્રતીતિ છે તે અસ્મિતા કહેવાય છે. સુખને જાણનારાની સુખનાં સ્મરણપૂર્વક સુખમાં તથા તેના સાધનોમાં જે પ્રીતિ તે રાગ કહેવાય છે. દુઃખ જાણનારનો દુઃખની સ્મૃતિપૂર્વક દુઃખમાં તથા તેનાં સાધનોમાં જે ક્રોધ તે દ્વેષ કહેવાય છે, મરણના ભયથી શરીરની રક્ષા વિષે જે અતિ આગ્રહ તે અભિનિવેશ કહેવાય છે. આ અભિનિવેશની પ્રતીતિની વ્યાપકતા વિદ્વાન તથા મૂર્ખમાં સમાનપણેજ રહેલી છે. જેમ મેલાં વસ્ત્રને પ્રથમ ધોવાથી અને પછી બાફવા વિગેરે ઉપાયથી મેલ રહિત કરાય છે તેમ પૂર્વોક્ત ક્લેશોની સ્થૂળવૃત્તિઓ તપ, સ્વાધ્યાય અને ઇશ્વર ભક્તિરૂપ ક્રિયાયોગથી અને સૂક્ષ્મવૃત્તિઓના વિચાર તથા ધ્યાનયોગથી દૂર કરવી જોઇએ. કર્માશયનાં મૂળરૂપ આ પાંચ ક્લેશો છે. એ કર્માશય દૃષ્ટ તથા અદૃષ્ટ જન્મનું કારણ છે. પુણ્યરૂપ, પાપરૂપ, અને મિશ્રરૂપ એ કર્માશયને ઉપજાવવામાં કામ, ક્રોધ, લોભ અને મોહ પણ હેતુરૂપ થાય છે. તિવ્ર સંવેગથી કરેલાં પુણ્ય તથા પાપ કર્મો શીઘ્ર ફળદેનારાં નીવડે છે. જ્યાંસુધી ચોખાપર તેનાં ફોતરાં રહેછે ત્યાંસુધી તેમાં ઉત્પન્ન થવાની શક્તિ રહેછે પણ ફોતરાં ઉતારી નાંખવાથી તેમાં તે શક્તિ રહેતી નથી, એવીજ રીતે જ્યાંસુધી કર્માશયમાં ક્લેશ રહે છે ત્યાંસુધી તે કર્મોને ઉત્પન્ન કરે છે પરંતુ જે કર્માશયમાં ક્લેશોના સંસ્કારનો અભાવ

ચયો હોય છે તેનાથી કર્મનું ઉત્પન્ન થવું સર્વથા અ
ભવવાનું છે. કર્મનો વિપાક ત્રણ પ્રકારનો છે. એક જા
બીજો આયુષ અને ત્રીજો ભોગ. જન્મ પ્રાપ્તિના પછી
શુભાશુભ કર્મોનું અનુષ્ઠાન કરવામાં આવે છે તે તથા
છતાં સર્વ મળીને તેમાંનાં પ્રધાન કર્મો થવાનો નવો જ
ઉપજાવે છે અને ઉપર દર્શાવેલા ત્રિવિધ વિપાકનો જો
અંતપર્યન્ત કરાવે છે. ક્લેશ અને કર્મ વિપાકના અનુ
વશી રહ્યાથી થઇ રહેલી વાસનાથી મૂર્છા પામેલું ચિ
ચિત્રલિખિતની પેઠે સ્તબ્ધ રહે છે, તેને ક્રમરૂપ કરાવન
સંસ્કાર છે. આગળ જે જન્મ દેનારાળો કર્માશય કહ્યોછે, તે
બે પ્રકાર છે, એક નિયતવિપાક અને બીજો અનિયતવિપ
અનિયતવિપાક કર્માશયની ત્રણ ગતિ છે. પહેલી અપકૃત કર્મ
શયનો જ્ઞાનાદિકવડે નાશ, બીજી પ્રધાન કર્મથી અભિભવ, અ
ત્રીજી નિયતવિપાકના પ્રધાન કર્મફળથી અવરોધ થઇને ચિ
કાળ પર્યન્ત નિષ્ક્રિય રહેવું ઉપર કહેલ જાતિ આયુષ તથા ભો
આનંદ તથા દુઃખ સુખ છે, કારણ કે તેનો હેતુ પુણ્ય
તથા પાપ છે. સુખદુઃખનું જ્ઞાન પ્રાણીમાત્રને અનુકૂ
તથા પ્રતિકૂળ જ્ઞાનદ્વારા થાય છે. વિષયભોગ કે ઇન્દ્રિયો
શાન્ત કરવાનો ઉપાય નથી પરન્તુ ઉલટી વિષયભોગથ
ઇન્દ્રિઓ રાગવાળી વધારે થાય છે અને સ્વરૂપવિષયમ
ચતુર થતી જાય છે વળી ભોગવવાથી સુખનું સાધન
નથી પણ પરિણામે દુઃખનીજ વૃદ્ધિ કરનાર છે. સુખ
તથા સુખનાં સાધનની પ્રાપ્તિની કામનાને લઇને મનુષ્ય
શરીર મન અને વાણીથી પરિશ્રમ સેવે છે અને તેમ
સફળ થતાંજ તે અનુરક્ત કરે છે અને પ્રતિકૂળ થતાંજ
તે દ્વેષ કરે છે. આ રાગ દ્વેષ અને મોહથી ઉત્પન્ન થાય
છે અને એથી મનુષ્ય ધર્માધર્મનો સંગ્રહ કરે છે. સુખના
અનુભવથી સુખના સંસ્કારોની અને દુઃખના અનુભવથી
દુઃખના સંસ્કારોની અભિવ્યક્તિ થાય છે. એમ સંસ્કારરૂપ
મનુષ્યો ફરી સુખદુઃખનો અનુભવ કરે છે તથા તેથી પ્રમ

રતા સંસ્કારોનો સંગ્રહ કરે છે. આ પ્રકારે આ અનાદિ દુઃખપ્રવાહ વહન કરેછે. યથાર્થજ્ઞાનથીજ એ દુઃખોની નિવૃત્તિ થાય છે. જેમ આયુર્વેદ ચતુર્વ્યૂહ કહેવાય છે કેમકે તેમાં રોગ, રોગનો હેતુ, આરોગ્ય અને રોગનિવૃત્તિના ઉપાયો દર્શાવવામાં આવ્યો છે, તેમ યોગશાસ્ત્ર પણ ચતુર્વ્યૂહ છે એટલે કે તેમાં સંસાર, સંસારનો હેતુ, મોક્ષ-નિર્વાણ-કૈવલ્ય અને મોક્ષના ઉપાયોનું સ્વરૂપ સમજાવવામાં આવ્યું છે. જેમાં દુઃખની અધિકતા છે, તથા જે ક્ષણે ક્ષણે પરિણામ પામ્યા કરે છે તે સંસાર છે. પુરૂષ તથા પ્રકૃતિનો સંયોગ એ સંસારનો હેતુ છે. દુઃખની અત્યંત નિવૃત્તિ અને પરમાનંદની પ્રાપ્તિ એ મોક્ષ કહેવાય છે અને તે મેળવવાનો ઉપાય નિદિધ્યાસાદિદ્વારા થયેલ યથાર્થજ્ઞાન છે. ઉક્ત જ્ઞાનની વિષયભેદથી સાત પ્રકારની અવસ્થા છે. તેમાંથી પહેલી ચાર અવસ્થા-ભૂમિકાને કાર્યવિમુક્તિ અને બીજી ત્રણ ભૂમિકાને ચિત્તવિમુક્તિ સંજ્ઞાથી ઓળખવામાં આવે છે. પહેલી ભૂમિકા જ્ઞેયશૂન્ય છે. આ ભૂમિકામાં જે યોગી પ્રવેશ કરે છે તેને એમ ચીંતન થાય છે કે પૂર્વકાળમાં મારે ઘણું જાણવાનું હતું પણ હવે મારે કાંઈ જાણવા જેવું રહ્યું નથી. જે જાણવાનું છે તે તમામ મેં જાણી લીધું છે. બીજી અવસ્થા હેયશૂન્ય છે અને એ ભૂમિકાના પ્રવેશક યોગીને એમ ભાસે છે કે આગળ મારે કામાદિ અનેક ત્યજવાયોગ્યનો ત્યાગ કરવાનો હતો, પણ હવે મારે કાંઇ ત્યજવાનું રહ્યું નથી. ત્યજવાયોગ્ય બંધનના સર્વ હેતુઓનો નાશ કર્યો છે. ત્રીજી પ્રાપ્તપ્રાપ્ય અવસ્થા છે તેમાં સ્થિર થયાથી યોગીને એમ ભાસે છે કે કૈવલ્યના લાભથી મને તમામ લાભ પ્રાપ્ત થયા છે અને હવે મારે કોઇ પણ વસ્તુની પ્રાપ્તિ કરવી અવશેષ રહી નથી. ચોથી કર્ત્તવ્યશૂન્ય અવસ્થા છે જેમાં સ્થિર થયાથી વિવેકખ્યાતિની પ્રાપ્તિવડે કરવાનું સઘળું કર્યું, હવે મને કાંઇપણ કર્ત્તવ્ય રહ્યું નથી

એમ તે યોગીને જણાય છે.

જે યોગી પાંચમી ભૂમિકામાં પ્રવેશ કરે છે તે જણાય છે કે પૂર્વકાળમાં હું અનેક બુદ્ધિ જન્ય દુઃખોથી ગ્રસ્ત હતો, પણ હવે મારાં સર્વ દુઃખો ક્ષય થઇ ગયાં છે ને મારી બુદ્ધિ કૃતાર્થ થઇ છે. છઠ્ઠી અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે યોગીને એમ સમજાય છે કે મારા અંતઃકરણના ગુણો બળેલાં બીજ જેવા થઇ ગયા છે, પ્રયોજન નહીં હોવાથી હવે પાછી તેમની ઉત્પત્તિ થશે નહીં અને છેલ્લી અથવા સાતમી ભૂમિકા જ્યારે યોગીને પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે તેની બુદ્ધિ પુરૂષમાં લય ભાવને પામવાથી તે ગુણાતીત ને સ્વરૂપમાત્ર અવસ્થિત ચિન્માત્ર આત્મરૂપે કૈવલ્યરૂપે રહે છે. યોગનાં અષ્ટાંગનું અનુષ્ઠાન કરવાથી ક્રમાત્ પંચપર્વા અવિદ્યા નષ્ટ થઇ જાય છે. અવિદ્યાનો નાશ થવાથી તજ્જન્ય અપવિત્રતાનો ક્ષય થાય છે અને જ્ઞાનની પ્રાપ્તિ થાય છે. યોગી જેમ જેમ યમાદિ યોગાંગોનું અનુષ્ઠાન કરતો જાય છે તેમ તેમ તેના ચિત્તની મલિનતા ક્ષય પામતી જાય છે અને મલિનતાના ક્ષયના પ્રમાણમાં તેના ચિત્તમાં જ્ઞાનનો ઉદય થતો જાય છે તેમજ ક્રમથી તે જ્ઞાનની ઉત્કૃષ્ટતા થતી જાય છે. સુખનું કારણ જેમ ધર્મ છે તેમ મોક્ષ પ્રાપ્તિનું કારણ રાજયોગદ્વારા ઉપજતું જ્ઞાન છે. યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ પ્રત્યાહાર, ધારણા ધ્યાન અને સમાધિ એ આઠ રાજયોગનાં તેમજ હઠયોગનાં અંગો કહેવાય છે. બ્યાસી પ્રકારની ભક્તિ કે જેનો શ્રવણાદિ નવધા ભક્તિમાં સમાવેશ થાય છે તે કરવાથી પણ તેની કૃપાવડે યોગીને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિનો લાભ થાય છે, ક્લેશ, કર્મ, કર્મવિપાક અને કર્માશયથી સર્વદા સર્વથા રહિત પુરૂષવિશેષ તે ઇશ્વર છે. અવિદ્યા, અસ્મિતા, રાગ, દ્વેષ, ને અભિનિવેશ એ પાંચ ક્લેશ કહેવાય છે. પાપ પુણ્ય કર્મ કહેવાય છે. કરેલાં કર્મોનાં ફળ જે દુઃખસુખ તે કર્મવિપાક કહેવાય છે, અને કરેલાં કર્મોના

સંસ્કારો તે કર્માશય કહેવાય છે. આ સઘળાં મનની સાથે સંબંધ રાખે છે પણ તેનો જીવમાં આરોપ થાય છે, કારણ કે જીવ પોતાને તેના ફળનો ભોક્તા માને છે. જેવી રીતે લડાઇમાં હારજીત લડવૈયાઓને થાય છે પરંતુ હારજીતનું આરોપણ તો રાજામાં કરવામાં આવે છે તેવી રીતે ઉપર કહ્યા ઇશ્વરમાં ધર્મ, વૈરાગ્ય, જ્ઞાન અને ઐશ્વર્યનો અવધિ છે. એ ઇશ્વર વાચ્ય છે અને પ્રણવ ( ૐ ) તેનો વાચક છે. તે પ્રણવનો યથાવિધિ જપ કરવાથી તથા તેના અર્થરૂપ ઇશ્વરનું અનુભાવન નામ ચિંતન કરવાથી પરમાત્માનું પૂર્ણજ્ઞાન થાય છે અને યોગવિઘ્નોની નિવૃત્તિ થાય છે. વ્યાધિ, સ્ત્યાન, સંશય, પ્રમાદ, આલસ્ય અવિરતિ, ભ્રાન્તિદર્શન, અલબ્ધભૂમિકત્વ, અને અનવસ્થિતત્વ એ નવ ચાનાં ચિત્તને વિક્ષેપ કરનારાં હોવાથી યોગવિઘ્ન કહેવાય છે. શરીરમાંના વાત-પિત્ત-કફ ધાતુઓના બગડવાથી તથા રસાદિરૂપ આહારના પરિણામની તેમજ ચક્ષુરાદિ કરણોની વિષમતા થવાથી શરીરની જે અસ્વસ્થતા થાય તે વ્યાધિ કહેવાય છે. યોગાનુષ્ઠાનની પ્રવૃત્તિમાં જે ચેષ્ટારહિત થવું તેનું નામ સ્ત્યાન. બે વિરૂદ્ધ કોટીનો સ્પર્શ કરનારી અથવા ઉપાયના નિશ્ચયના અભાવવાળી ચિત્તવૃત્તિ તે સંશય કહેવાય છે. સમાધિનાં સાધનોનું ચિંતન તથા અનુષ્ઠાન ન કરવું તે પ્રમાદ, કફાદિદોષદ્વારા તથા તમોગુણદ્વારા થતાં ચિત્તનાં તથા શરીરનાં ભારેપણાથી "પછી કરીશ" એ પ્રકારની યોગ સાધનામાં થતી ઉપેક્ષાબુદ્ધિ તે આલસ્ય કહેવાય છે. વિષયોની અભિલાષાનેજ અવિરતિ કહેવામાં આવે છે. વિપરીત મિથ્યાજ્ઞાન ( કર્ત્તવ્યમાં અકર્ત્તવ્યનો અને અકર્ત્તવ્યમાં કર્ત્તવ્યનો નિશ્ચય ) તે ભ્રાંતિદર્શન કહેવાય છે. મધુમતી આદિ કોઇપણ સમાધિભૂમિની અનુષ્ઠાન કરવા છતાં પ્રતિબંધક સંસ્કારોનાં બહુપણાથી અપ્રાપ્તિ તે અલબ્ધભૂમિકત્વ કહેવાયું છે. પ્રાપ્ત થયેલી

પ્રકરણના ઉપસંહારમાં કહે છે તેમ આચાર્યશ્રી
જીવીએ પણ પાછળ જણાવ્યા મુજબ યોગ પ્રવચન
છે. ) વેદાન્તમાં આત્માના અપરોક્ષ અનુભવમાં કેટ
સાધનો કહ્યાં છે તેનું આ રૂપે સંક્ષિપ્ત નિરૂ
કરીએ છીએ.

નિત્ય, વૈરાગ્ય, ષટ્સંપત્તિ, ( શમ-દમ-સદ્ધા-મ
ધાન-ઉપરામ-તિતિક્ષા ) મુમુક્ષુતા, શ્રવણ, મનન, નિ
દિધ્યાસન, તે તત્ત્વપદાર્થશોધન એ આઠ સાધનો
સાધનો કહેવાય છે તેમાં આત્મા નિત્ય છે અને અ
અનિત્ય છે એવી સમજને નિત્ય કહે છે. સ્વર્ગાદિ સુ
ના વિષયભોગને કાગવિષ્ટાવત્ માની તેમાં ઉદાસીનતા
અભાવરૂપ વૈરાગ્ય કહેવાય છે, મનોનિગ્રહને શમ કહે
ઇન્દ્રિયનિગ્રહને દમ કહે છે, શ્રીગુરૂ અને વેદાંતનાં વચ
સત્ય છે એવો જે વિશ્વાસ છે તેને શ્રદ્ધા કહે છે, વિ
ત્તિનાનુ એક અદ્વિતીય પરમતત્ત્વ જે બ્રહ્મ છે તે
સ્વરૂપ કરવું તે સમાધાન કહેવાય છે, વિષયોનો ત્ય
ગ, પછી પ્રાપ્ત થયેલા વિષયોને ઉપર પ્રત્યે અભાવને ઉપર
કહે છે, શીતોષ્ણ, સુખદુઃખાદિ દ્વંદ્વો તે સહન કર
વારૂપ તિતિક્ષા કહેવાય છે, જિજ્ઞાસુની ઇચ્છા તે મુમુક્ષુ
કહેવાય છે, બુદ્ધિમાં વિદ્યાવિચારવડે સાધનોનો નિશ્ચ
કરવો તે શ્રવણ કહેવાય છે, શ્રવણકરેલા અર્થોનું મન
અને તર્કથી બુદ્ધિમાં સ્થિર કરવું. અદ્વિતીય બ્રહ્મનું નિર
કરવું તે મનન કહેવાય છે. [illegible] બુદ્ધિમાં [illegible]
[illegible] બુદ્ધિમાં નિરંતર નિદિધ્યાસન કરે
અને [illegible] કરવું [illegible], [illegible]
[illegible], [illegible] તેને [illegible]
[illegible] કરવું [illegible], અને [illegible]
[illegible] અને [illegible], તે [illegible]
[illegible] કહેવાય છે, [illegible] કરે [illegible]
[illegible] કે [illegible] અને [illegible] [illegible]

તર અનુષ્ઠાન કરવું જોઇએ. પરમાણુથી માંડી આકાશ-પર્યંત જે કાંઇ આ જગત્ છે તેનો લાપ કરીને એક બ્રહ્મનોજ નિશ્ચય કરવો અને મન સહિત એકાદશ ઇન્દ્રિયોને વશ રાખવી તેનું નામ દમ છે, સજાતીય વૃત્તિનો પ્રવાહ વૃદ્ધિગત કરવો અને વિજાતીય વૃત્તિના પ્રવાહને ઘટાડવો તેનું નામ નિયમ છે, બ્રહ્માકાર વૃત્તિ છે તે સજાતીય છે અને પ્રપંચાકાર વૃત્તિ છે તે વિજાતીય છે. અસ્તિ ભાતિ અને પ્રિય અંશવડે કરીને સર્વ વસ્તુના અધિષ્ઠાનરૂપે એક બ્રહ્મજ છે એમ જાણી નામરૂપાત્મક જગતનો વિવેક દૃષ્ટિથી અભાવ કરવો તે ત્યાગ કહેવાય છે. મનવાણી જેને પહોંચી શકતાં નથી એવાં અનિર્વાચ્ય બ્રહ્મમાં ચિત્ત ઠરાવવું તે મૌન કહેવાય છે, સર્વત્ર પરિપૂર્ણપણે આત્મા રહેલ છે એવી સમજમાં સ્થિતિ કરવી તે દેશ કહેવાય છે. ત્રિકાળથી બ્રહ્મનું અબાધ્ય સ્વરૂપ છે એવાં જ્ઞાનને કાળ કહેવાય છે, સર્વદા બ્રહ્મચિંતનમાં સ્થિતિ કરવી તેનું નામ આસન છે, સર્વ પ્રપંચના આધારરૂપ બ્રહ્મ છે એમ સમજવારૂપ મૂળબંધ છે. બ્રહ્મ સર્વત્ર સમાનપણે રહેલ છે એમ સમજવાને દેહસામ્ય કહેવાય છે. જ્ઞાતા-જ્ઞાન-જ્ઞેય ઇત્યાદિ ત્રિપુટીને બ્રહ્મ સ્વરૂપ જાણવી તેનું નામ દૃક્સ્થિતિ છે, 'હું બ્રહ્મ છું' એ પ્રકારની વૃત્તિમાં સદા સ્થીર રહેવારૂપ પ્રાણાયામ કહ્યો જાય છે. પ્રપંચાકાર ભાવનાનો નિરોધ કરી આત્મભાવના કરવી તે પ્રત્યાહાર કહેવાય છે. જે જે સ્થળે મનોવૃત્તિ જાય તે તે સ્થળે બ્રહ્મ દર્શન કરવું તે ધારણા કહેવાય છે. અખંડબ્રહ્માકાર વૃત્તિમાં સ્થિત થવાના અભ્યાસને ધ્યાન કહેવાય છે અને ત્રિપુટી રહિત અખંડબ્રહ્માકાર વૃત્તિ રહે તે સમાધિ કહેવાય છે. આવા પ્રકારની સમાધિની પ્રાપ્તિ જ્ઞાનનિષ્ઠા છે અને આ સ્કુરણ રહિત સ્થિતિ સાક્ષાત્ મુક્ત સ્થિતિ છે અને એની પ્રાપ્તિ નિર્વિકલ્પ સમાધિદ્વારા તે સમાધિના અભ્યાસવડે થાય છે.

પરમાણુથી માંડીને મહાસ્થૂળપદાર્થપર્યંતમાંની કોઈ સ
પ્રિય વસ્તુના ધ્યાનથી મન સ્થિર થાય છે અને
તે મન હળવે હળવે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ દશાને
છે. આ જગતમાં બે પ્રકારના પદાર્થ છે. સૂક્ષ્મ અને
સાધક પુરૂષે પદાર્થની આ બેકોટીમાંથી કોઇપણએક કોટીનું
કરવું ઉચિત છે અર્થાત્ સાધકે સૂક્ષ્મકોટિમાં ચિત્ત પરોવે
સર્વથી સૂક્ષ્મ પરમાણુનું ચિંતન કરવાથી સૂક્ષ્મતમ ક
ચિત્તની સ્થિરતા પ્રાપ્ત થાય છે અને આજ પ્રકારે
પદાર્થના ધ્યાનથી આકાશાદિ મહાસ્થૂળ પદાર્થોથી
સ્થૂળ જે પરમેશ્વર તેમાં ચિત્ત પરોવાઇ જાય છે.
રજો તમો ગુણના સંસ્કાર રહિત સત્ત્વગુણના સ્વચ્છ
હને વૈશારદ્ય કહેવાય છે. જ્યારે નિર્વિકલ્પ સમા
યોગી પુરૂષને ઉક્ત વૈશારદ્ય પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે
અધ્યાત્મપ્રસાદ પ્રાપ્ત થાય છે. આ સ્થિતિમાં જે
પ્રગટે છે તેને ઋતંભરા—સત્યનો સંગ્રહ કરનારી
કહે છે. આ પ્રજ્ઞાની પ્રાપ્તિ થવાથી વિપરીત જ્ઞા
ગંધ પણ રહેતો નથી. જે જ્ઞાન શબ્દદ્વારા થાય છે
સામાન્ય છે, કારણ કે શબ્દદ્વારા વિશેષસ્વરૂપનું
બની શકતું નથી. આ પ્રકારે અનુમાનથી પણ સામ
જ્ઞાન થાય છે. અત્યન્ત સૂક્ષ્મ અને ગુપ્ત વસ્તુઓ લૌ
પ્રત્યક્ષ પ્રમાણથી પણ જાણી શકતા નથી અને આવી—
જે વસ્તુઓ લૌકિક પ્રમાણદ્વારા જાણી શકાતી નથી
સમાધિથી નિર્મળ અને એકાગ્ર થયેલી બુદ્ધિદ્વારા જ
શકાય છે. સમાધિથી પ્રગટ પામેલા સંસ્કારો વ્યુત્થ
સંસ્કારોનો તિરોભાવ કરે છે અને વ્યુત્થાન સંસ્કારો
તિરોભાવ થાય છે તેથી તે કાળે વિષયોનું જ્ઞાન ન
પામે છે અને વિષયોનું જ્ઞાન નાશ પામે છે તેથી
સમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ રીતે સંસ્કારથી બાહ્યપ્રજ્ઞા
સમાધિપ્રજ્ઞા અંતે એ ઉભય પ્રજ્ઞાથી સંસ્કાર ઉત્
થયા કરે છે. એ ચક્રથી એટલે પ્રજ્ઞાચક્ર
અનેક ચિત્તના અવિદ્યાદિ ક્લેશો નાશ પામે છે, અ

ચિત્ત ચિષ્ટા વિનાનું બની આત્મસ્વરૂપમાં સ્થિત થાય છે. સુષુપ્તિમાં અંતઃકરણની બ્રહ્માકાર વૃત્તિનો અભાવ થાય છે અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં અંતઃકરણની બ્રહ્માકાર વૃત્તિ બની રહે છે એટલે કે સુષુપ્તિમાં વૃત્તિ સહિત અંતઃકરણનો અભાવ થાય છે. અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં વૃત્તિ સહીત અંતઃકરણ તો હોય છે પણ તેની પ્રતીતિ થતી નથી. જો સમાધિમાં અંતઃકરણ ન હોય તો યોગીનું શરીર નિદ્રાની પેઠે ઠંડી જવું જોઇએ પરંતુ તેમ થતું નથી તેથી અનુમાન થાય છે કે તે વેળા અંતઃકરણનો અભાવ થાતો નથી પણ તેનાં સર્વ પરીણામો બ્રહ્મનેજ વિષય કરે છે. જો કે તે સમાધિમાં નિઃશેષ રજસ્તમોના તિરોધાનથી આવિર્ભાવ પામેલા શુદ્ધ સત્વગુણરૂપ ઉપાદાનમાંજ વૃત્તિનો લય સંભવે છે, અને નિર્વિકાર બ્રહ્મવિષે નથી સંભવતો તથાપિ બ્રહ્મનાં જ્ઞાનરૂપ નિમિત્તે કરી વૃત્તિનો લય થયો છે તેથી ઉપચારથી બ્રહ્મ વિષે લય કહેવાય છે, અથવા તો સમાધિવાન્ યોગવિદ્વરિષ્ઠની દૃષ્ટિથી ગુણાદિ પ્રતીત થાય નહીં પણ શુદ્ધ બ્રહ્મજ પ્રતીત થાય છે ત્યાં તે ( બ્રહ્મવિવર્ત્ત ) વૃત્તિ ( દૃષ્ટિ ) નો અભાવ થયો હોય છે એથી પણ વૃત્તિનો લય બ્રહ્મ વિષે થયો એમ કહેવાય છે. સારાંશ સુષુપ્તિમાં વૃત્તિનો લય અજ્ઞાનમાં થાય છે, અને અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં વૃત્તિનો લય બ્રહ્મમાં થાય છે. સુષુપ્તિનો આનંદ અજ્ઞાનનાં આવરણ વાળો છે ત્યારે સમાધિમાં તો નિરાવરણ બ્રહ્માનંદનું જ્ઞાન થાય છે. અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ જ્ઞાનની સાતમી ભૂમિકારૂપ કે યોગના પરમ અવધિરૂપ છે.

કર્મયોગ, ઉત્પત્તિ યોગ, તથા ઔષધીયોગ ઇત્યાદિ જે યોગો છે તે તમામનો રાજયોગમાં સમાવેશ થઈ જાય છે કારણ કે—

" तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः ॥ पा० सू० ॥

તપ, મંત્રજપ, કે વેદાધ્યયન ને ઇશ્વરનું આર
એ ક્રિયા યોગ છે " એવા પતંજલિ મુનિએ ઉપદે
ક્રિયા યોગનો યમનિયમરૂપ અંગોમાંજ અંતર્ભાવ
શ્રીવ્યાસાદિ કે જેઓ જન્મથીજ યોગી થયા છે,
ઉત્પત્તિયોગ પણ પૂર્વજન્મમાં અનુષ્ઠાન કરેલ રાજ
ગના પ્રભાવથીજ પ્રાપ્ત થાય છે, એથી એ યોગનો
રાજયોગમાં સમાસ છે, અને સિદ્ધ કરવામાં આવેલાં પ
વિગેરે દિવ્ય ઔષધોનું ભક્ષણ કરવાથી પણ યોગ સિ
પામી શકાય છે, તે યોગ પણ પૂર્વ જન્મમાં કરેલા રા
યોગનુંજ ફળ છે. વાસ્તે તે ઔષધીયોગનો પણ રા
યોગમાં અંતર્ભાવ છે અને એથી એમજ કહેવું પડે
અને કહેલું પણ છે કે રાજયોગ છે તે સર્વયોગે
રાજા છે. શ્રીઅમનસ્કખંડમાં પણ રાજયોગ સંબ
કથન છે કે—

राजत्वात्सर्वयोगानां राजयोग इति स्मृतः ॥
राजंतं दीप्यमानं तं परमात्मानमव्ययम् ॥
प्रापयेद्देहिनां यस्तु राजयोगः स कीर्तितः ॥

આ પ્રમાણે ચતુર્વિધયોગ સંબંધે ઉત્તમ પ્રવચ
મહાશય યોગવેત્તા શ્રીનાથશર્માએ પોતાના યોગકુ
સ્તુભ નામ યોગ ગ્રંથમાં કરેલું છે તેમ પાતંજલ મુ
વિગેરે યોગ ગ્રંથોમાં પણ આવુંજ રહસ્ય છે જેથી યો
એ એક આત્મપ્રાપ્તિનો અપ્રતિહત ઉપાય છે જેથી પ્ર
ત્યેક મુમુક્ષુએ તેનો અભ્યાસ કરવો આવશ્યક છે એ
લુંજ નહીં પરન્તુ સામાન્ય રીતે પણ યોગનું અનુષ્ઠા
વ્યવહાર અને પરમાર્થમાં ઘણીજ સુગમતા આપનારૂં છે

॥ इतिश्रीसिद्धान्तचंद्रिकायां द्वितीयाकलासंपूर्णा.

---

વિના યોગ મટે નહીં, મનના મુદ ને શોક,

મન વશમાં આવ્યા વિના, મળે ન ઉત્તમ લોક.
બધ મોક્ષનું મૂળ તો, મન નામે આ માન,
જો હીરો વશ ચિત્ત તો, ચિદુપ તું ભગવાન.

---

## ॥ अथ तृतीयोपदेशः ३

सशैलवनधात्रीणां यथाधारोऽहिनायकः ॥
सर्वेषां योगतंत्राणां तथाधारो हि कुंडली ॥ १ ॥

ભાવાર્થ—પર્વત, વન, વિગેરે સહિત જેટલી ભૂમિઓ છે તે સઘળી ભૂમિઓનો જેમ અહિ નાયક નામ શેષનાગ આધાર છે તેમ સઘળાં યોગતંત્રોનો એક કુંડલી નામની આધાર શક્તિજ આધાર છે. ॥ ૧ ॥

### વિવેચન.

હવે કુંડલીનું સર્વયોગાધારત્વ છે એમ દર્શાવવા આ શ્લોકની રચના કરી કહે છે કે સશૈલેતિ. ધાત્રી નામ ભૂમિનું એકત્વ છે છતાં રેણ એથી એનો સ્વીકાર કરી ધાત્રીણાં એમ બહુ વચનનો પ્રયોગ પ્રયોજકારે શ્લોકમાં કર્યો જણાય છે. યોગ તંત્રો એટલે યોગના ઉપાયો. તાત્પર્ય એ છે કે કુંડલી નામ આધાર શક્તિનાં જ્ઞાન વિના યોગનાં સર્વ તંત્રો—ઉપાયો વૃથા છે એથી કુંડલી એજ યોગતંત્રોની પરમ આધારરૂપ, છે એમ દેખાં દૃષ્ટાંતથી કહ્યું છે. ॥૧॥

सुप्ता गुरुप्रसादेन यदा जागर्ति कुंडली ॥
तदा सर्वाणि पद्मानि भिद्यंते ग्रंथयोऽपि च ॥ २ ॥

ભાવાર્થ—જ્યારે શ્રીગુરૂની પ્રસન્નતાથી સૂતેલી કુંડલી જાગે છે ત્યારે સર્વ કમળો અને ગ્રંથિઓ પણ ઉઘડી જાય છે. ॥ ૨ ॥

### વિવેચન.

હવે સ્વાત્મારામ યોગીન્દ્ર કુંડલીના ભેદનું ફળ દર્શાવે છે સુપ્તેતિ. ગુરૂની કૃપાથી કરીને અર્થાત્ ગુરૂએ ઉપદેશેલા માર્ગનું-

સાર પ્રવૃત્તિ થવાથી કુંડલીનું જ્ઞાન થાય છે ત્યારે સઘળાં ક
અર્થાત્ હૃદયનાં ષટ્ ચક્રો નોખાં પડી જાય છે અને બ્રહ્મગ્રંથિ,
વિષ્ણુગ્રંથિ અને રુદ્રગ્રંથિ એ ત્રણ-ગ્રંથિઓ પણ ખુલી જાય છે. ॥

सुषुम्ना शून्यपदवी ब्रह्मरंध्रं महापथः ॥
श्मशानं शांभवी मध्यमार्गश्चेत्येकवाचकाः ॥ ४ ॥

ભાવાર્થ—સુષુમ્ણા, શૂન્ય પદવી, બ્રહ્મરંધ્ર, મહ
પથ, શ્મશાન, શાંભવી, મધ્યમાર્ગ, એ શબ્દો એકજ અ
થેંનું એટલે સુષુમ્ણાનું બોધન કરનારા છે. ॥ ૪ ॥

## વિવેચન.

હવે ઉપરના શ્લોકમાં સુષુમ્ણાના જુદા જુદા પર્યાયવા
શબ્દો કહી બતાવ્યા છે. એકજ સુષુમ્ણાનાં શૂન્ય પદવી ઇત્યા
નામો છે. ॥૪॥

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीम् ॥
ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्यासं समाचरेत् ॥ ५ ॥

ભાવાર્થ—તેટલા વાસ્તે સર્વ પ્રયત્નવડે કરીને બ્રહ્મ
દ્વારમાં આડી સૂતેલી કુંડલીને જગાડવાને મુદ્રાભ્યાસ કરવો
જોઇએ. ॥ ૫ ॥

## વિવેચન.

જે પ્રકારે કુંડલીના બોધથીજ ષટ્ચક્ર ભેદ વિગેરે થાય છે
પ્રકારે સંપૂર્ણ પ્રયત્નથી સચ્ચિદાનંદરૂપ બ્રહ્મની પ્રાપ્તિનો ઉપાય જે
સુષુમ્ણા છે તેના અગ્રભાગમાં સુષુમ્ણાના દ્વારને ઢાંકી દઈ સૂતેલી
જે ઇશ્વરી નામ કુંડલી છે તેને જગાડવા વાસ્તે મુદ્રાઓનો અભ્યાસ
કરવો જોઇએ અર્થાત્ મહામુદ્રા આદિને અભ્યાસવાં જોઈએ. ॥૫॥

महामुद्रा महाबंधो महावेध श्च खेचरी ॥
उड्डयानं मूलबंधश्च बंधो जालंधराभिधः ॥ ६ ॥
करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनम् ॥
इदं हि मुद्रादशकं जरामरणनाशनम् ॥ ७ ॥

ભાવાર્થ—મહામુદ્રા, મહાબંધ, મહાવેધ, ખેચરી,

ઉડ્યાન બંધ, મૂળબંધ, જાલંધર બંધ, વિપરીત કરણી, વજ્રોલી, શક્તિ ચાલન એ દશમુદ્રાઓ જન્મ મરણનો નાશ કરનારી છે. ॥ ૭ ॥

आदिनाथोदितं दिव्य मष्टैश्वर्यप्रदायकम् ॥
वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्लभं मरुतामपि ॥ ८ ॥

ભાવાર્થ—પૂર્વોક્ત દશમુદ્રાઓ શ્રીઆદિનાથે કહેલ જે આઠ ઐશ્વર્ય છે, તેને આપવાવાળી છે, તથા કપિલાદિ સર્વસિદ્ધોને તે મુદ્રાઓ પ્રિય છે અને દેવતાઓને પણ તે મુદ્રાઓ દુર્લભ છે. ॥ ૮ ॥

## વિવેચન.

શ્રીઆદિનાથે કહ્યાં જે આઠ ઐશ્વર્ય છે તે આ છે :-

**૧ અણિમા, ૨ મહિમા, ૩ ગરિમા, ૪ લઘિમા, ૫ પ્રાપ્તિ, ૬ પ્રાકામ્ય, ૭ ઈશિતા, ૮ વશિતા.**

યોગીનું સંકલ્પમાત્રથી પ્રકૃતિથી દૂર થયા પછી પરમાણુના સમાન શરીર બની જાય તે અણિમાસિદ્ધિ, યોગીનું સંકલ્પમાત્રથી પ્રકૃતિનું આપૂરણ કરવાથી એટલે પોતાના દેહમાં પ્રકૃતિનો અંતર્ભાવ થવાથી આકાશના સમાન મહાન્ સ્થૂલ શરીર થઇ જાય તે મહિમાસિદ્ધિ, તુચ્છ આદિ લઘુ પદાર્થોનું પણ પર્વતાદિના સમાન જે ગુરુતા-ભારેપણું થઇ જાય તેને ગરિમાસિદ્ધિ કહે છે. અત્યંત ગુરુ જે પર્વતાદિ છે તે અત્યંત લઘુ નામ તુચ્છાદિસમાન નાનાં થઈ જાય તેનું નામ લઘિમાસિદ્ધિ, સઘળા પદાર્થોનું સમીપમાં થવું એટલે કે ભૂમિપર ઉભેલો યોગી પોતાની આંગળીના અગ્રભાગથી ચંદ્રમાનો પણ સ્પર્શ કરી લે તેનું નામ પ્રાપ્તિ સિદ્ધિ, ઇચ્છાનો અનભિઘાત એટલે કે જળની સમાન ભૂમિમાં પ્રવેશ થઈ જાય અગર જલ નીકળી જાય તેનું નામ પ્રાકામ્યસિદ્ધિ, પાંચમહાભૂત અને એથી ઉત્પન્ન પામેલા ભૌતિક પદાર્થ-એઓની ઉત્પત્તિ, પ્રલય, અને પાલનનાં સામર્થ્યને ઈશિતાસિદ્ધિ કહે છે, અને ભૂત ભૌતિક પદાર્થોને પોતાના અધીન કરી શકવા તેનું નામ વશિતાસિદ્ધિ છે. આ આઠે સિદ્ધિઓની પ્રાપ્તિ પૂર્વોક્ત દશમુદ્રાઓની સિદ્ધિ થવાથી થાય છે. ॥૮॥

गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरंडकम् ॥
कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसुरतं यथा ॥ ९ ॥

ભાવાર્થ—જેમ હીરા માણેક વિગેરે રત્નો પેટી રાખી ગુપ્ત રાખવા યોગ્ય છે તેમ આ દશ મુદ્રાઓ પ પરમ ગોપ્ય છે, અને જેમ કુલીન સ્ત્રીનો સંગમ કોઇ પણ કહેવામાં આવતો નથી તેમ આ દશમુદ્રાઓ પ કોઇને કહેવી ન જોઇએ અર્થાત્ ગુપ્ત રાખવી જોઇએ.॥૯

વિવેચન.

પ્રયત્નથી એટલે પ્રકૃષ્ટ યત્નથી ગોપ્ય છે. ગોપનીયત્વમાં વિગેરેનુ દૃષ્ટાંત આપ્યુ છે. કોઇને પણ ન કહેવી એટલે કે બ્રહ્મ પણ ન કહેવી એવી દૃઢતાપૂર્વક અર્થની શ્રુતિ છે. ન કહેવા કુલીનઓનાં સંગમનનું દૃષ્ટાંત આપ્યું છે. ॥૯॥

अथ महामुद्रा ।

पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणम् ॥
प्रसारितं पदं कृत्वा पराभ्यां धारयेद्दृढम् ॥ १० ॥

હવે મહામુદ્રાનું સ્વરૂપ કહે છે.

ભાવાર્થ—ડાબા પગનાં મૂળ નામ તળીઆંથી અર્થાત્ પાનીથી યોનિસ્થાનને અર્થાત્ ગુદા અને લિંગના મધ્ય ભાગને ભલા પ્રકારે પીડિત કરીને-દબાવીને અને દક્ષિણ નામ જમણા પગને ફેલાવીને અર્થાત્ લીંબો લાંબો કરીને એટલે કે જમણા પગની પાનીને ભૂમિથી મિલાવીને અને એની આંગળીઓને ઉપર કરીને અને એ દક્ષિણપાદને લગાવેલી બન્ને હાથની તર્જની આંગળીથી દૃઢતાપૂર્વક અંગુઠાના સ્થાનમાં ધારણ કરે અર્થાત્ જોરથી પકડી રાખે. ॥ ૧૦ ॥

कंठदेशं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्जितः ॥
यथा दंडहतः सर्पो दंडाकारः प्रजायते ॥ ११ ॥

ऋजुत्वं भूता तथा शक्तिः कुंडली सहसा भवेत् ॥
तदा सा मरणावस्था जायते द्विपुटाश्रया ॥ १२ ॥

ભાવાર્થ—પછી કંઠના પ્રદેશમાં ભલા પ્રકારે જાલંધર નામ બંધ કરીને વાયુને ઉર્ધ્વદેશમાં-સુષુમ્ણામાં ધારણ કરે અર્થાત્ મૂલબંધ કરે અને સંપ્રદાયના જ્ઞાતા પુરૂષો તો એમ પણ કહે છે કે એ મૂલબંધ તો યોનિનાં સંપીડન-દબાણ અને જીહવાના બંધનથી ચરિતાર્થ છે અર્થાત્ પૃથક્ મૂળબંધ કરવાનું કાંઇ પ્રયોજન છે નહીં તો આ પ્રમાણે કરવાથી જેમ દંડથી તાડિત થએલો સર્પ (કુંડલી) દંડના સમાન આકારવાળો થઇ જાય છે અર્થાત્ વક્રતાને ત્યજી કરી ભલા પ્રકારે સરલ થઇ જાય છે, તેમ આ આધારશક્તિરૂપ જે કુંડલી છે તે તરતજ રૂજવી ભૂતા નામ સરલ થઇ જાય છે, અને એ સમયે ઇડા અને પિંગલારૂપ જે બે પુટ છે તે જેના આશ્રય છે એવી મરણની અવસ્થા થઇ જાય છે અર્થાત્ કુંડલીનો બોધ થવાથી સુષુમ્ણા નાડીમાં પ્રાણનો પ્રવેશ થઇ જાય છે એથી ઇડા અને પિંગલા એ ઉભયનું પ્રાણ વિયોગ નામ મરણ થઈ જાય છે. ॥ ૧૧ ॥ ૧૨ ॥

ततः शनैः शनैरेव रेचयेन्न च वेगतः ॥
महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ॥ १३ ॥
इयं खलु महामुद्रा महासिद्धैः प्रदर्शिता ॥
महाक्लेशादयो दोषाः क्षीयन्ते मरणादयः ॥
महामुद्रां च तेनैव वदन्ति विबुधोत्तमाः ॥ १४ ॥

ભાવાર્થ—તેથી હળવે હળવે પ્રાણવાયુનું રેચન કરવું પરન્તુ વેગથી ન કરવું કારણ કે વેગથી રેચન કરવામાં બળની હાનિ થાય છે. આ રીતે દેવતાઓમાં ઉત્તમ એવા મહા પુરૂષો આને મહામુદ્રા કહે છે. વળી આ મહામુદ્રા મહા સિદ્ધોએ યથાર્થ રીતે દર્શાવેલી છે. હવે

મહામુદ્રાના અન્વર્થનું વર્ણન કરે છે કે અવિદ્યા, અ
તા, રાગ, દ્વેષ અને અભિનિવેશ રૂપ પાંચે મહા-ક
અને મરણ આદિ દુઃખ આ મહામુદ્રાનાં અનુષ્ઠાનથી
પામે છે અર્થાત્ મહા ક્લેશોની નાશ કરનારી છે તેથ
દેવતાઓ આને મહામુદ્રા નામથી કહે છે. ॥ ૧૩ ॥૧

चंद्रांगे सप्तकृत्वस्तु सूर्यांगे पुनरभ्यसेत् ।
यावत्तुल्या भवेत्संख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥ १५ ॥

ભાવાર્થ—ચંદ્રાંગનો અભ્યાસ કરીને પાછો સૂર્ય
નો અભ્યાસ કરવો અને જ્યારે તુલ્ય સંખ્યા થાય ત
મુદ્રાનું વિસર્જન કરવું ॥ ૧૫ ॥

नहि कश्चमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ॥
अपिभुक्तं विषं घोरं पीयूषमपि जीर्यति ॥ १६ ॥

ભાવાર્થ—પથ્ય, અપથ્ય, સઘળા રસો કે નિરસ
મહામુદ્રાના [illegible] ભોજન, અને અમૃત પણ મહામુદ્રાના
[illegible] જાય છે ॥ ૧૬ ॥

## વિવેચન.

[illegible] મહામુદ્રાના ગુણોને કહે છે કે—મહામુદ
[illegible] વિચાર કરવા
[illegible] સુધા (રસ વગે
[illegible] તેને અમૃત
[illegible]

[illegible]
[illegible] मुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥१७

ભાવાર્થ [illegible] મુદ્રાનો અભ્યાસ કરે
તેને ક્ષય, કુષ્ઠ, ઉદરવર્ધ, ગુલ્મ, આદિ અનેક પ્રકારના
રોગ વિશેષ, અજીર્ણ અર્થાત્ ભોજન કરેલાં અન્નનો અ
પરિપાક એ [illegible] મુખ્ય જેમાં એવા મહોદર રોગ, જ્વર

આદિ રોગો એ તમામનો નાશ થાય છે. ॥ ૧૭ ॥

## વિવેચન.

મહામુદ્રાના અભ્યાસથી એટલે કે તેની સિદ્ધિ થયાથી ક્ષયરોગ, કોઢ, ગુદાવર્ત, મૂત્રરોગ, અજીર્ણ, જ્વર, પ્રમેહ, ને ઉદરરોગ નાશ પામે છે. વળી મહામુદ્રાથી અવિવાહિત પાંચ મહા દોષો તથા તેના ગોત્ર મેળવેલ મળે છે તે તેમજ દરીયાના મધ્ય જે જલચરો ને મૃત્યુ છે તે પણ આત્મજ્ઞાનદ્વારા નાશ પામે છે. વાસ્તેજ આ મુદ્રાને સિદ્ધ યોગીઓએ મહામુદ્રા કહેલી છે. ॥૧૭॥

कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरा नृणाम् ।
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्यकस्यचित् ॥ १८ ॥

ભાવાર્થ—હવે મહામુદ્રાને સમાપ્ત કરતાં કરતાં તેને ગુપ્ત રાખવા યોગ્ય છે એમ વર્ણન કરવા કહે છે કે પૂર્વે જે મહામુદ્રા કહેવામાં આવી છે તે મનુષ્યોને મહા સિદ્ધિને આપનારાણી છે; અને મહા પ્રયત્નથી એ મુદ્રા ગોપનીય છે અને કોઇ પણ અનધિકારી પુરૂષને એ મુદ્રા દેવા યોગ્ય નથી અર્થાત્ દેવી નહી. ॥ ૧૮ ॥

## વિવેચન.

આ પ્રમાણે યોગનિધિ મુનિશ્રી સ્વાત્મારામ યોગિન્દ્ર શ્રી હઠયોગપ્રદીપિકા નામ ગ્રંથના તૃતીય ઉપદેશમાં કુંડલીને પ્રબોધવા વાસ્તે તેના ઉપાયભૂત જે જે મુદ્રાઓ છે તેનું સ્વરૂપ દર્શાવવા પ્રથમ મહામુદ્રા સંબંધે અલ્પ કથન કરે છે અને હવે એ મહામુદ્રાનું સવિસ્તર વિવેચન પુનરુક્તિ દોષ નહીં સ્વીકારતાં કરતા અર્થે આ સ્થળમાં આપવામાં આવે છે.

— મુદ્રાઓ —

સુષુમ્ણા નાડીને સૂર્યરૂપ કહેવાય છે અને જ્યારે કુંડલિની જાગૃત થાય છે ત્યારે પ્રાણને બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રવેશ કરવાનો જે મુખ્ય માર્ગ છે તે સુષુમ્ણા છે. કુંડલીનીના પ્રબોધથી પ્રાણનો સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ તથા ષટ્ ચક્રનો પૂર્વે કહ્યા મુજબ ભેદ થાય છે વાસ્તે પ્રાણનો જય કરવાની

દ્વારે દ્વારે રેચક કરી બહાર મૂકવો. ઉતાવળે રેચક કરવાથી બળનો ક્ષય થાય છે. આ મહામુદ્રાનાં ઉપર કહેલાં ચંદ્રાંગ તથા સૂર્યાંગનું સ્પષ્ટીકરણ હાંકિ આ પ્રમાણે છે-

ચંદ્રાંગ એટલે ડાબું નાસાપુટ તેમાં પ્રથમ અભ્યાસ કરીને પછી સૂર્યાંગ જે જમણું નાસાપુટ છે તેમાં અભ્યાસ કરવો, ને ને બંન્ને ભાગમાં સરખા કુંભક થાય ત્યારે મહામુદ્રાનો અભ્યાસ તે સમયમાટે છોડી દેવો એટલે કે તુરતમાં વિશેષ અભ્યાસ ન કરવો, આરંભમાં દશ દશ કુંભક કરી પછી નિત્યપ્રતિ તેમાં યથાશક્તિ વધારો કરી અંતમાં સો સો કુંભક કરવા. ડાબાપગની પાનીને યોનિસ્થાનમાં લગાડી જમણો પગ લીંપો લાંબો કરી તેના અંગુઠાને જમણા હાથની તર્જની આંગળી તથા અંગુઠાથી પકડી દૃષ્ટિ ભ્રૂકુટીમાં રાખી ડાબા નાસાપુટદ્વારા પૂરક પ્રાણાયામ કરી પછી અક્ષર બંધ કરવો, ને ડાબા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીવડે પણ જમણા પગના અંગુઠાને પકડવો. કુંભકકાળે પ્રાણાયામના યથાશક્તિ મંત્રો મનમાં જપવા અથવા સોથી માંડીને પાંચસો પર્યન્તના અંક મનમાં ગણવા. પછી ડાબો હાથ ઉપાડી તે હાથના અંગુઠાવડે ડાબુંનાસાપુટ દબાવી જમણા નાસાપુટદ્વારા શનેઃ શનેઃ રેચક પ્રાણાયામ કરવો. ઉપર કહ્યા મુજબ અભ્યાસ કરવો તેને ચંદ્રાંગનો અભ્યાસ કહે છે. કુંભકની સંખ્યા શક્તિપ્રમાણે કરવી. આ અભ્યાસમાં પૂરેલો વાયુ શરીરના ડાબાભાગમાં સ્થિર રહે છે.

જમણા પગને સમેટી તેની પાની સીવનીમાં લગાડી ડાબો પગ લાંબો કરી તેના અંગુઠાને ડાબા હાથની તર્જની તથા અંગુઠાથી પકડી દૃષ્ટિ ભ્રૂકુટીમાં રાખી જમણા નાસાપુટ દ્વારા પૂરક કરી પછી અક્ષર બંધ કરવો, ને જમણા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીવડે પણ ડાબા પગના અંગુઠાને પકડવો, કુંભક ચંદ્રાંગનાઅભ્યાસમાં કહેલીરીતે યથાશક્તિ કરવો. પછી જમણો હાથ ઉપાડી લઈ તે હા-

સરસ્વતી, નર્મદા આદિ શબ્દોના અર્થ જે ઇડા, પિંગળા, સુષુમ્ણા ને ગાંધારી આદિ નાડીઓ છે તેઓનાં મુખ પણ એજ છિદ્રના સમીપ છે અને ચંદ્રમામાંથી જે દેહનો સારાંશ ઝરે છે તેથી મનુષ્યનું મૃત્યુ થાય છે વાસ્તે શોભન કરણ રૂપ ખેચરી મુદ્રાને બાંધવી કારણ કે ખેચરી મુદ્રાનાં અનુષ્ઠાનથી ચંદ્રમામાંથી અમૃત ઝરતું નથી તેથી મૃત્યુ થાતું નથી અને ખેચરીમુદ્રા નહીં કરવાથી શરીરનું જે રૂપ, લાવણ્ય, વજ્રના સમાન દૃઢતા, ઇત્યાદિની સિદ્ધિ થશે નહીં. તાત્પર્ય એ છે કે અર્થાત્ ભાવાર્થ એ છે કે—

જે સોમકળાનું જળ સુષુમ્ણાના મધ્યમાં સ્થિત છે તે જળ જે છિદ્રમાં છે તે છિદ્રમાંજ બુદ્ધિમાન મનુષ્ય પરમાત્માને કહે છે (અર્થાત્ ત્યાં પરમાત્મા છે એમ કહે છે) અને એ છિદ્રના સમીપ ઇડા પીંગળા આદિ નાડીઓનાં મુખ છે અને ચંદ્રમામાંથી જે દેહનો સારાંશ ઝરે છે એથી મનુષ્યોનું મૃત્યુ થાય છે વાસ્તે ખેચરીમુદ્રાને કરે કારણ કે ન કરવાથી દેહની સિદ્ધિ થાતી નથી અર્થાત્ દેહ પુષ્ટ થાતો નથી.

सुषिरं ज्ञाननजनकं, पंचस्रोतः समन्वितम् ॥
तिष्ठति खेचरीमुद्रा तस्मिञ्छून्ये निरंजने ॥ ५३ ॥

ભાવાર્થઃ—ઇડા આદિ નાડીઓના જે પાંચ પ્રવાહો છે તે પંચ પ્રવાહવાળું જે છિદ્ર છે તે જ્ઞાનનું ઉત્પાદક છે અર્થાત્ આત્માના પ્રત્યક્ષનું જનક છે, શોક મોહ આદિથી રહિત રૂપ નિરંજન અને શૂન્ય રૂપ જે છે તેના વિષે ખેચરી મુદ્રા સ્થિર થાય છે અર્થાત્ ખેચરીમુદ્રાના મહિમાથી એ છિદ્રમાં મન પ્રવેશે છે તેથી આત્મજ્ઞાન થાય છે. ॥ ૫૩ ॥

एकं सृष्टिमयं बीजं मेका मुद्रा च खेचरी ॥
एको देवो निराळम्बं एकावस्था मनोन्मनी ॥ ५४ ॥

ભાવાર્થ—જેમ સૃષ્ટિમાં સર્વ બીજ મંત્રોમાં શ્રેષ્ઠ બીજ મંત્રરૂપ ૐકાર મુખ્ય છે, દેવતાઓમાં ઈશ્વર મુખ્ય છે, ને જાગ્રદાદિ ચિત્તથી અવસ્થાઓમાં મનોન્મની અવસ્થા મુખ્ય છે તેમ સર્વ મુદ્રાઓમાં ખેચરીમુદ્રા મુખ્ય છે.

## विवेचन.

સૃષ્ટિરૂપ જે પ્રણવ ૐ નામનું બીજ છે તે મુખ્ય છે કારણ કે માંડૂક્ય ઉપનિષદ્‌માં કહ્યું પણ છે કે 'ओमित्येतदक्षरमिदंसर्वम्' આ સંપૂર્ણ જગત્ ૐ એ અક્ષરરૂપ છે. સૃષ્ટિનો બધો વ્યવહાર શાસ્ત્રાધારે ચાલે છે અને શાસ્ત્રોની સ્થૂળ ઉત્પત્તિ વૈખરીવાણીથી થઇ છે, વૈખરી મધ્યમાં વાણીથી થઇ છે, મધ્યમા પશ્યંતીવાણીથી થઈ છે અને પશ્યંતી વાણી પરાવાણીથી ઉત્પન્ન થયેલી છે. આ ચાર વાણીનુ તથા સૃષ્ટિની ચાર અવસ્થાનું પ્રણવ એ સાંકેતિક ચિહ્ન છે વાસ્તેજ તે સૃષ્ટિમાં અતિ શ્રેષ્ઠ બીજમંત્રરૂપે ગણાય છે. આ પ્રકારે સર્વ મુદ્રાઓમાં ખેચરી મુદ્રા પણ મુખ્ય છે વળી નિરાલંબ અર્થાત્ આલંબન શૂન્ય દેવ પરમાત્મા પણ એકજ છે—અને મનોન્મની અવસ્થા પણ એકજ છે. અહીં એક શબ્દ મુખ્યનો બોધક છે અર્થાત્ બીજ આદિમાં જેમ પ્રણવ મુખ્ય છે તેમ સર્વ મુદ્રાઓમાં ખેચરી મુદ્રા મુખ્ય છે. આ સ્થળમાં ખેચરીમુદ્રાનું સંક્ષિપ્ત પુનરાવલોકન કરવામાં આવે છે.

## ॥ खेचरीमुद्रा.

કપાળની અંદરના છિદ્રમાં જિહ્વા પ્રવેશ કરે છે અને દૃષ્ટિ ભ્રુકુટીના મધ્યમાં રહે છે તે ખેચરીમુદ્રા કહેવાય છે. ખેચરીની ત્રણ ક્રિયા અનુક્રમે કરવાની હોય છે. છેદન, ચાલન અને દોહન. અતિ તિક્ષણ, સ્નિગ્ધ અને નિર્મળ એવું લોહનું શસ્ત્ર (ઉંચી જાતનું નસ્તર) લેવું અને પછી તે શસ્ત્રવડે સાવધાનતાથી યુક્તિપૂર્વક જીભના નીચલા મૂલ આગળની (ત્રણ શિરામાંની વચલી) શિરાનું રોમ માત્ર (પાતળા વાળ જેટલું) છેદન કરવું. છેદન કર્યાં પછી લવણ (મીઠું) અથવા સિંધવ તથા હરડેનું ઝીણું ચૂર્ણ કરીને સાત દિવસ સુધી સાંજે તથા પ્રાતઃકાળે છેદન કરેલા ભાગપર લગાડવું અને અને જીભની ઉર્ધ્વ

રાખી જમણા હાથના અંગૂઠાથી, અંગૂઠો નીચેથી ઉપર જાય એવી રીતે, તે ભાગપર સારી રીતે ઘર્ષણ કરવું. હઠાભ્યાસી ન હોય અને જે કેવળ ખેચરીમુદ્રા સાધનો હોય તેને લવણનો નિષેધ નથી. પછી આઠમે દિવસે વળી રોમ માત્ર અધિક છેદન કરવું. વળી પૂર્વોક્ત રીતે સાત દિવસ સુધી ફરીથી લવણ તથા હરડેનું ચૂર્ણ ઘસવું. આમ છ માસ સુધી સૂકી ભૂમિવાળી ગુફામાં અથવા તો અતિ પવન ન લાગે એવાં સ્થાનમાં નિવાસ કરી યુક્તિ પૂર્વક અભ્યાસ કરે તો જીભની નીચેની શિરાનો બંધ જે જીભને કપાળની અંતરના છિદ્રમાં જતી અટકાવે છે તેનો નાશ થાય છે. સાધકે અભ્યાસ સમયમાં માત્ર સાકર સહિત દૂધભાતનુંજ ભોજન કરવું એ વિશેષ ઉત્તમ છે. એમ નજ બની શકે તો ખાટા ખાટા, અતિ ખારા, તથા કડવા પદાર્થો ત્યાગ કરી મધુરી ને કોમળ પદાર્થો ખાવા. બન્ને હાથના અંગૂઠા તથા બન્ને તર્જની આંગળીથી જીભને પકડીને ધીમી જમણી હલાવવી તે ચાલન, બન્ને હાથના અંગૂઠા તથા બંન્ને તર્જની આંગળીથી આખનાં આચળને દોવે છે એવી રીતે જીભને ખેંચીને જ્યાંસુધી તે બહાર નીકળીને ભ્રકુટીના મધ્યમાં અડે ત્યાં સુધી તેને લાંબી કરવી તે દોહન. અને છેદન સંબંધે ઉપર કહેવાયું છે તે ઉક્ત-વિધિથી છેદન, ઘર્ષણ, ચાલન તથા દોહનનો છ માસ સુધી અભ્યાસ કરવાથી ખેચરી મુદ્રાની સિદ્ધિ થાય છે. નાસિકાના અગ્રભાગપર પહોંચે એટલી જીભની લંબાઈ થયા પછી સાધકે સ્વસ્તિકાસને બેસી ચાલોચ્છવાસની ગતિ ધીમી પાડી ઉડ્ડીયાન બંધ સાધી કપાલ કુહરમાં (કપાળ-અંતરનું છિદ્ર જેમાં ઇડા, પિંગળા, તથા સુષુમ્ણાનું વહન થાય છે તેમાં) જમણા હાથની તર્જનીદ્વારા અથવા તો અંગુષ્ઠદ્વારા જિહ્વાનો પ્રવેશ કરાવવો. ભ્રૂકુટીની સમીપના છિદ્રમાં જાય એવી રીતે જિહ્વાને ઉર્ધ્વ લંબાવીને એક ઘડીમાત્ર ખેચરીમુદ્રા કરી સ્થિર રહે તો તે વેગીને

ચિરકાળનો અભ્યાસ થયે, સર્પ ને વીંછી આદિ વિષવાળાં જંતુઓનું વિષ ચઢતું નથી અને વ્યાધિથી તથા વૃદ્ધાવસ્થાનાં ચિહ્નોથી (ચામડીની કરચલી વળવી તથા પળીઓં આવવાં એથી)એ યોગી મોકળો થાય છે. ખેચરીમુદ્રા જાણનારને તે અભ્યાસના પરિપાકે રોગ, મરણભય, આલસ્ય, નિદ્રા, ક્ષુધા તૃષા ને મૂર્ચ્છા એ પરાભવ કરી શકતાં નથી. તે કર્મથી લેપાતો નથી અને કાળ પણ તેને બાધા કરી શકતો નથી. જીભ તથા અંતઃકરણનું સાભિમાન અહુ શરીરમાંના આકાશમાં એટલે ભુકુટીના છિદ્રમાં જાય છે, માટે કપિલાદિક મહાસિદ્ધોએ આ મુદ્રાનું નામ ખેચરી મુદ્રા પાડયું છે જે યોગીએ તાળવાની સમીપનું છિદ્ર ખેચરી મુદ્રાથી ઢાંકી દીધું હોય, વજ્રોલીમુદ્રા જાણતો હોય ને અપાનનો જય કર્યો હોય તે યોગી સ્ત્રીની સાથે આલિંગન કરીને રહ્યો હોય તોપણ તેનું વીર્ય પતન પામતું નથી કારણ કે ચલિત થતાં વીર્યને તેવે પ્રસંગે તે વજ્રોલી મુદ્રાથી ઉર્ધ્વ આકર્ષી શકે છે. તાળવાની સમીપના છિદ્રની સંમુખ જીભ લગાડીને સ્થિર રાખે તો તાળવાની ઉપરના ભાગના છિદ્રમાંથી જે ચંદ્રામૃત ઝરે છે તે જીભપર પડતાં તેનું પાન થયાથી એક પખવાડીયામાં યોગી મૃત્યુભયને જીતી લે છે. જે યોગીનું શરીર ચંદ્રામૃતે કરીને પૂર્ણ હોય તે યોગીનાં શરીરને તક્ષક નાગ કરડે તોપણ તેનું વિષ અસર કરતું નથી. જેવી રીતે લાકડાં હોય ત્યાં સુધી અગ્નિ નાશ પામતો નથી ને બત્તિ સહિત તેલ હોય ત્યાં સુધી પ્રતિકૂળ સામગ્રી ન હોય તો દીવો ઓલવાતો નથી તેવીજ રીતે આ શરીર પણ જ્યાંસુધી ચંદ્રામૃતથી પૂર્ણ હોય છે ત્યાંસુધી જીવ તેનો ત્યાગ કરતો નથી. જીભ ઉપર ચંદ્રામૃત પડવાથી યોગીને અનંત જાતના સ્વાદનો અનુભવ થાય છે, જેમાંના મુખ્ય સ્વાદોનો ક્રમ વલું કરીને આ પ્રમાણે હોય છે:—ખાટો, કડવો, દૂધ જેવો, દ્રાક્ષારસ જેવો ને ઘી જેવો. આ સર્વ સ્વાદોનો અનુભવ થઈ ગયા

પછી અમૃતનો અનુભવ થાય છે. અમૃતનો સ્વાદ સ્વસંવેદ્ય એટલે પોતાને પોતાના અનુભવથી જણાય તેવો છે. મેરૂ પર્વતની જેમ સૌથી ઉન્નત જે સુષુમ્ણા નાડી છે તેના ઉપલા ભાગનાં જે છિદ્ર છે તેમાં ચંદ્રામૃત ઝરે છે, અને તે ટપકવાથી મનુષ્યનું મૃત્યુ એટલે બળાત્કારે પ્રાણવિયોગ થાય છે, એટલા વાસ્તે ખેચરીમુદ્રા સિદ્ધ કરી તે ચંદ્રામૃતનું ટપકવું અટકાવે તો સાધકના શરીરનું લાવણ્ય વધે છે, ને વજ્રના જેવી દૃઢતા તેની કાયામાં આવે છે. ઇડા, પિંગળા, સુષુમ્ણા, ગાંધારી ને હસ્તિજીહ્વા એ પાંચ નાડીઓના પ્રવાહ ઉપર ચાલે છે, એના પ્રવાહથી સંયુક્ત અને આત્માને સાક્ષાત્ દર્શાવનારૂં જે આયણ કહેલું છિદ્ર છે (સુષુમ્ણાનો અગ્રભાગ છે) તે શૂન્યરૂપ હોવાથી અવિદ્યાનો નાશ કરે છે, એ જીહ્વાનું છેદન કર્યા વિનાજ ખેચરીનો અભ્યાસ કરવો હોય તો તે નીચે પ્રમાણે શિશિર ઋતુના પંદર દિવસ બાકી રહે ત્યારે ત્યારે નીચેના ક્રમ મુજબ ખેચરીમુદ્રાનો અભ્યાસ શરૂ કરવો, અને અઢીમાસ સુધી દિવસમાં ચાર વાર એ અભ્યાસ ચાલુ રાખવો. ઉપર કહ્યા મુજબ નીચેની વિધિએ ખેચરીમુદ્રાનો અભ્યાસ કરવાથી મુદ્રા ની સામાન્ય સિદ્ધિ થઇ જાય છે.

સવારના સાત વાગે ને દશ વાગે, તથા સાંજના ચાર વાગે ને આઠ વાગે, એમ પ્રત્યેક દિવસે ચાર વાર અભ્યાસ કરવો. પૂર્વાહ્ણના બે સમયના અભ્યાસમાંનો પ્રત્યેક અભ્યાસ અઢી અઢી ઘટિકા પર્યન્ત (એક એક કલાક સુધી) કરવો ને અપરાહ્ણના બે સમયમાંનો પ્રત્યેક અભ્યાસ સવા સવા ઘટિકા પર્યન્ત (અરધા કલાક સુધી) કરવો. પ્રથમ જમણા હાથની પ્રથમની ત્રણ આંગળીઓપર ઘેડું માંખણ લઈ જીહ્વાને બને તેટલી બહાર કાઢી જિહ્વા મૂળપર ફરી ફરી તે આંગળીઓવડે ઘર્ષણ કરવું. પછી જીભને ઉપાડી, અવળી વાળી વાળી, જમણા અંગુઠાવડે જીભની નીચેની વચલી શિરાપર નીચેથી ઉપર જાય એવી

રીતે [illegible] વિના સારી રીતે બાર કલાક ઘર્ષણ કરવું. પછી [illegible] પ્રયોગમાં કહેલી રીતે ક્રમથી ચાલન તથા દોહન કરવું [illegible] વિશેષ સમય કરવું, ને ચાલન તથા દોહન [illegible] સમય કરવું. આમ અભ્યાસ કરતા કરતાં જ્યારે [illegible] જીભ [illegible] પર [illegible] શકે એટલી જિહ્વાની [illegible] થયેલી જાણવી પછી જમણા હાથની તર્જનીના અથવા અંગુષ્ઠના અગ્રભાગે જીભને કપાળ કુહરમાં [illegible] [illegible] એ પ્રમાણે કરી [illegible] અભ્યાસના આધાર વિનાજ તે [illegible] [illegible] સમય [illegible] કરવો. આમ થયા [illegible] કુહરમાં વિશેષ સમય રા- [illegible] જીભને પ્રવેશ થઈ અરધી ઘટિકા [illegible] મુખ્ય તે કપાળ કુહરમાં સુ- [illegible] કપાળ કુહરમાંથી ટપકતા [illegible] પછી તેનું પાન કર્યા [illegible] બાદ અહાર કાઢી નાખવો. [illegible] જીભનો અગ્રભાગ સ્થિર [illegible] સ્થાન છે શ્રીધ્યાનબિંદુ [illegible]

[illegible] नामकायां तु सृजतः ।
अमृतस्थानं [illegible] ॥ "

[illegible] એક દેશ જ્યાં [illegible] [illegible] છે તેને અમૃતસ્થાન [illegible] છે.

[illegible] સાધવાની યુક્તિ શ્રીધ્યાનબિંદુ [illegible] કહેલી છે—

" [illegible]
[illegible] ॥

अर्धमात्रां रज्जुं कृत्वा कूपभूतं तु पंकजम् ।
कर्षयेन्नालमार्गेण भ्रुवोमध्ये नयेद्वायुम् ॥

જેમ કમળના નાળવડે જળનું આકર્ષણ થાય છે તેમ ભ્રુવોના મધ્યમાં અહંવૃત્તિ રાખીને યોગી પ્રાણવાયુને આધારાદિ ચક્રથી ઉપરની ભૂમિકાને પમાડે. અર્ધમાત્રાને રજ્જુ બનાવીને કૂપરૂપ કમળમાંથી સુષુમ્ણા માર્ગવડે પ્રાણનું આકર્ષણ કરે, ને ભ્રુવોની મધ્યે લીન કરે.

अथोड्डीयानबन्धः ।

यद्वो येन सुषुम्नायां, प्राणस्तूड्डीयते यतः ।
तस्मादुड्डीयानाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ॥

ભાવાર્થ:—હવે ઉડ્ડીયાન બંધને કહેવાની ઇચ્છાવાળા આચાર્યશ્રી પ્રથમ ઉડ્ડીયાન શબ્દના અર્થને બતાવે છે કે—

જે બંધથી બંધાયેલો પ્રાણ મધ્ય નાડીરૂપ સુષુમ્ણાના અંદર ઉડી જાય છે અર્થાત્ આકાશમાંથી સુષુમ્ણામાં પ્રવિષ્ટ થઈ જાય છે તે કારણથી આ બંધ મત્સ્યેન્દ્રાદિ યોગીઓએ ઉડ્ડીયાન નામથી કહ્યો છે અર્થાત્ સુષુમ્ણામાં જેનાવડે પ્રાણ ઉડે છે એ વ્યુત્પત્તિથી એનું ઉડ્ડીયાનબંધ નામ પાડેલું છે. ॥ ૫૫ ॥

उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ॥
उड्डीयानं तदेव स्यात्तत्र बंधोऽभिधीयते ॥ ५६ ॥

ભાવાર્થ:—મહાન પક્ષી આકાશમાં ઉડે છે જેની પેઠે મહા મનુષ્ય પ્રાણ જે બંધથી નિરંતર ઉડીને એકદમ પક્ષીના સમાન ઉડીને સુષુમ્ણામાં કરે છે તે બંધ ઉડ્ડીયાન નામનો કહેવાય છે અને એ બંધમાં બંધનું સ્વરૂપ હવે કહેવામાં આવે છે. ( ઉં કહું છું ). ॥ ૫૬ ॥

उदरं पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं च कारयेत् ॥
उड्डीयानो ह्यसौ बंधो मृत्युमातंगकेसरी ॥ ५७ ॥

ભાવાર્થ —ઉદરમાં પેટની નુંદમાં નાભિની ઉપર અને નીચે પશ્ચિમતાન કરે અર્થાત્ નાભિના ઉપરના અને નીચલા ભાગનું એવા પ્રકારે આકર્ષણ કરે કે જેથી એ બન્ને ભાગ પીડમાં લાગી જાય. આમ કરવું તે એટલે કે આ નાભિના ઉપરભાગ અને અધોભાગનું આકર્ષણ છે તે ઉડ્ડીયાનબંધ કહેવાય છે અને આ ઉડ્ડીયાન બંધ મૃત્યુરૂપ હરિણનો કેસરી છે અર્થાત નાશક છે. ॥૫૭॥

उड्डीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं सदा ॥
अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणायते ॥ ५८ ॥

ભાવાર્થ —દ્વિતીયોપદેશ ગુરૂએ ઉડ્ડીયાન સહાય સ્વાભાવિક કહ્યો છે અર્થાત્ પ્રાણનું બહિર્ગમન સ્વભાવથી સહુને હોય છે પરંતુ જે પુરૂષ આનો (આ બંધનો) નિરંતર અભ્યાસ કરે છે તે વૃદ્ધ હોય તોપણ તરૂણ સમાન આચરણ કરે છે અર્થાત તરૂણ થઈ જાય છે. ॥ ૫૮ ॥

नाभेरूर्ध्वं पश्चाच्च, तानं कुर्यात्प्रयत्नतः ॥
षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव न संशयः ॥ ५९ ॥

ભાવાર્થ —નાભિની ઉપર અને નીચે સારા પ્રકારે યત્નથી આકર્ષણ કરે અર્થાત યત્નથીવિશેષથી પશ્ચિમતાન આચરણ કરે અને છ માસ સુધી આ ઉડ્ડીયાન બંધનો વારવાર અભ્યાસ કરે તો મૃત્યુને જીતે છે એમા સંશય નથી. ॥ ૫૯ ॥

सर्वेषामेव बंधानामुत्तमो ह्युड्डियानकः ॥
उड्डियाने दृढे बंधे मुक्तिः स्वाभाविकी भवेत् ॥ ६० ॥

ભાવાર્થ —સઘળા બંધોના મધ્યમાં ઉડ્ડીયાન બંધ છે તે ઉત્તમ બંધ છે કારણ તે જ્યારે ઉડ્ડીયાન બંધ દૃઢ થાય છે ત્યારે સ્વાભાવિકી મુક્તિ થાય છે અર્થાત્ ઉડ્ડીયાન બંધના કરવાથી પક્ષિના સમાન ગતિથી સુષુમ્ના વિષે પ્રાણ મસ્તકમાં ચાલ્યો જાય છે એથી સનાથી મોક્ષ પ્રાપ્તિ

એ વાક્યાનુસારે સહજ એટલે અનાયાસથી મુક્તિ થઇ જાય છે. ॥ ૬૦ ॥

૫ ઉડ્ડિયાનબંધમુદ્રા.

આ મુદ્રાથી ઉદરમાં નિરોધેલો વાયુ મધ્યનાડી અર્થાત્ માર્ગદ્વારા ( સુષુમ્ણામાં થઇને ) બ્રહ્મરંધ્રે ભણી ઉડી જાય છે ને આકાશમાં બ્રહ્મરંધ્રમાં ગમન કરે છે વાસ્તે આ મુદ્રાનું નામ ઉડ્ડિયાન મુદ્રા પાડયું છે.

મહાખગરૂપ જે પ્રાણ પવન છે તે આ મુદ્રાવડે રહીને અનાયાસે સુષુમ્ણામાં ગતિ કરે છે અને પ્રાણાપાનની ગતિ રોકાય છે વાસ્તે આ મુદ્રાને યોગીઓ ઉડ્ડિયાન બંધ મુદ્રા કહે છે.

નાભિના ઉપરના તથા નીચેના ભાગને બરાબર અડી જાય એવી રીતે બળપૂર્વક પાછા ખેંચવાની ક્રિયાને ઉડ્ડિયાન મુદ્રા કહેવામાં આવે છે, આ રુદ્રરૂપ બંધ સિંહ સમાન છે. હિતના વચનો કહનારા જે શ્રીગુરૂ છે તેઓશ્રીનીદ્વારા આ મુદ્રાને વિધિપુરઃસર શીખીને દીર્ઘકાળ પર્યન્ત તેનો નિરંતર અભ્યાસ કરવામાં આવે તો વૃદ્ધ પુરૂષ હોય તે પણ યુવાવસ્થાવાળા મનુષ્ય જેવો દેખાય છે.

अथ मूलबंधः ।

पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदम् ॥
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबंधोऽभिधीयते ॥ ६१ ॥

ભાવાર્થ—હવે મૂળબંધનું વર્ણન કરે છે કે-પાનીના એક ભાગથી યોનીને દબાવીને અને ગુદાના ને લિંગના મધ્યભાગને બરાબર દબાવીને અપાનવાયુનું ઉપર આકર્ષણ કરવું એ મૂળબંધ કહેવાય છે એમ યોગવેત્તા આચાર્યો કહે છે ॥ ૬૧ ॥

ऊर्ध्वगतिमपानं वा ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ।
आकुंचनेन तं प्राहुर्मूलबंधं हि योगिनः ॥ ६२ ॥

ભાવાર્થઃ—જે બંધ નીચે છે ગતિ જેની એવા અપાન-વાયુને બળથી ઉર્ધ્વગામી કરે છે અર્થાત્ જેના કરવાથી અપાન વાયુ સુષુમ્ણામાં પહોંચી જાય છે. યોગના અભ્યાસી એ બંધને મૂલબંધ કહે છે, અર્થાત્ મૂળસ્થાનનું જેથી બંધન થાય છે તે મૂલબંધ અન્વર્થ નામથી કહેવાય છે. આ શ્લોકથી મૂળબંધનો અર્થ કહ્યો છે અને આ શ્લોકની પાછળના શ્લોકમાં બંધનનો પ્રકાર કહ્યો છે એથી પુનરૂક્તિ દોષ નથી. ॥ ૬૨ ॥

गुदं पार्ष्ण्या तु संपीड्य वायुमाकुंचयेद्बलात् ॥
वारं वारं यथा चोर्ध्वं समायाति समीरणः ॥ ६३ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે યોગબિજમાં કહેવામાં આવેલી રીતિથી મૂલબંધને કહે છે કે, પાનીવડે ગુદાને ભલા પ્રકારે દબાવીને વાયુને બળથી આ પ્રકારે વારંવાર આકર્ષે કે જેથી કરીને એ વાયુ સુષુમ્ણાના ઉદરના ભાગમાં પહોંચી જાય. આને મૂળબંધ કહેવાય છે. આ શ્લોકમાં તુ એ શબ્દ અર્થ મૂલબંધ. એ અધ્યાહાર છે એમ સૂચવે છે.॥૬૪॥

प्राणापानौ नादबिंदू मूलबंधेन चैकताम् ॥
नत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ॥ ६४ ॥

ભાવાર્થ—હવે મૂળબંધના ગુણોનું વર્ણન કરે છે કે-નીચે છે ગતિ જેની એવા પ્રાણ અને અપાન વાયુ અને અનાહત-સ્વાભાવિક ધ્વની તથા બિંદુ નામ અનુસ્વાર એ બન્ને બન્ને એકતાને પામીને ભલા પ્રકારે યોગાભ્યાસીને યોગની સિદ્ધિને આપે છે એમાં સંશય નથી. તાત્પર્ય તો એ છે કે-મૂળબંધના કરવાથી અપાન પ્રાણની સાથે એકતાને પામીને સુષુમ્ણામાં પ્રવિષ્ટ થઇ જાય છે ને પછી નાદની પ્રગટતા થાય છે પછી નાદના સંગે પ્રાણ અપાન હૃદયના ઉપર જઇને અને નાદના સંગે બિંદુની એકતાને

કરીને મસ્તકમાં ચાલ્યા જાય છે અને એથી પછી યોગસિદ્ધિ થઈ જાય છે. ॥ ૬૪ ॥

અપાનપ્રાણયોઃ રૈક્યં કલા મૂત્રપુરીષયોઃ ॥
યુવા ભવતિ વૃદ્ધોઽપિ સતતં મૂલબંધનાત્ ॥ ૬૫ ॥

ભાવાર્થ—નિરંતર મૂળબંધ મુદ્રાના અભ્યાસથી અપાન ને પ્રાણની એકતા અને શરીરમાં એકઠાં થયેલા મળ અને મૂત્રનો ક્ષય થાય છે. તેથી વૃદ્ધ મનુષ્ય પણ જુવાન થઇ જાય છે. ॥ ૬૫ ॥

અપાને ઊર્ધ્વગે જાતે પ્રયાતે વહ્નિમંડલમ્ ॥
તદાઽનલશિખા દીર્ઘા જાયતે વાયુનાઽઽહતા ॥ ૬૬ ॥

ભાવાર્થઃ—મૂળબંધના અભ્યાસથી અધોગતિવાળો અપાનવાયુ ઊર્ધ્વગતિવાળો થઇ કંઠ અગ્નિ મંડળમાં પહોંચી જાય છે અર્થાત નાભિના અધોભાગમાં વર્ત્તમાન ત્રિકોણ જઠરાગ્નિના મંડલમાં પ્રવિષ્ટ થઇ જાય છે તે પેલા અપાન વાયુથી તાડિત થયેલી જે જઠરાગ્નિ છે તેની શિખા દીર્ઘ થઇ જાય છે અર્થાત્ જઠરાગ્નિ વધી જાય છે. આ બાબત યાજ્ઞવલ્ક્યે પણ કહ્યું છે કે.

દેહમધ્યે શિખિસ્થાનં તપ્તજાંબૂનદપ્રભમ્ ।
ત્રિકોણં તુ મનુષ્યાણાં ચતુરસ્રં ચતુષ્પદામ્ ॥ ૧ ॥

તપાવેલા સુવર્ણના સમાન અગ્નિનું સ્થાન મનુષ્યોના દેહના મધ્યમાં ત્રિકોણાકારવાળું છે અને પશુઓના દેહમાં ચતુષ્કોણાકારવાળું છે. ॥ ૧ ॥

મંડલં તુ પતંગાનાં તસ્યમેતદ્વદામિ તે ।
તન્મધ્યે તુ શિખા તન્વી સદા તિષ્ઠતિ પાવકે ॥ ૨ ॥

॥ ઇતિ યાજ્ઞવલ્ક્યવચનાનિ ॥

અને પક્ષીઓના દેહમાં અગ્નિનું સ્થાન વર્તુલાકાર છે. આપના પ્રતિ આ હું સત્ય કહું છું અને અગ્નિના મધ્યમાં સદાય સૂક્ષ્મ શિખા રહેલી હોય છે. ॥ ૨ ॥

॥ યાજ્ઞવલ્ક્યનાં વચનો ॥

ततो यातो वह्नियानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम् ॥
तेनाग्न्यन्तर्गतो [illegible] ज्वलन्ते देहजातया ॥ ६७ ॥

ભાવાર્થ [illegible] પછી અગ્નિ અને અપાન એ બન્ને [illegible] ઉષ્ણ સ્વરૂપ થયેલા ઊર્ધ્વગતિ પ્રાણમાં પહોંચી જાય છે તેથી પ્રાણવાયુના સમાગમથી દેહમાં પ્રગટેલી જઠરાગ્નિ અત્યન્ત પ્રજ્વલિત થઈ જાય છે અર્થાત્ અપાનની [illegible]થી દીપ્ત થયેલી અગ્નિ અત્યન્ત પ્રદીપ્ત થઈ જાય છે [illegible] ॥

[illegible] ॥
[illegible] ॥

ભાવાર્થ [illegible] અગ્નિના અત્યન્ત દીપનથી બલાપ્રકારે [illegible] ગુમા નામ સૂતેલી [illegible] નાડીથી નીકળી થઈ જાય છે [illegible] ॥ ૬૮ ॥

[illegible] ॥
[illegible] ॥ ૬૯ ॥

ભાવાર્થ [illegible] પ્રવિષ્ટ નાગ- [illegible] પ્રતિ- [illegible] ॥ ૬૯ ॥

## ૯ વજ્રબંધમુદ્રા.

[illegible] એક પાનીવડે યોનિની દાબી તથા [illegible] ના [illegible] મૂળપર રાખી [illegible] સારી રીતે બળ- પૂર્વક [illegible] અપાનવાયુને ઊંચો ચઢાવવો તે મૂળબંધ મુદ્રા કહેવાય છે, [illegible] ડાબાને આગળ કાઢી એક પગની પાનીથી ગુદાને દબાવી બીજો પગ આથડના મૂળ પર રાખી સીધી રીતે બેઠી અપાનને ઊર્ધ્વ ખેંચવાથી પણ

તે સીધી થઇને સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે. કુંડલિનીને જગાડવામાં મૂળબંધ ઘણોજ ઉપયોગી છે વાસ્તે યથાશક્તિ યોગાભ્યાસીએ સદાકાળ તેનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ.

### ૭ જાલંધરમુદ્રા.

कंठमाकुंच्य हृदये स्थापये चिबुकं दृढम् ॥
बंधो जालंधराख्योऽयं जरामृत्युविनाशकः ॥७०॥

ભાવાર્થઃ—કંઠને સંકોચી નીચે જમાવી દાઢીને હૃદયથી ( ચાર આંગળ ) છેટે દૃઢપણે રાખવી તે જાલંધર બંધ કહેવાય છે. આ બંધ જરા મૃત્યુનો વિનાશક છે.॥૭૦॥

### विवेचन.

હવે જાલંધરબંધને યોગાચાર્ય કહે છે કે-કંઠના છિદ્રનો સંકોચ કરીને વક્ષઃસ્થલના સમીપરૂપ હૃદયમાં ચાર આંગળને અંતરે ચિબુક નામ દાઢીને દૃઢતાપૂર્વક સ્થાપન કરવી અર્થાત્ કંઠનાં આકુંચન પૂર્વક ચાર આંગળના અંતરપર હૃદયના સમીપમાં નીચે નમનપૂર્વક દાઢીના સ્થાપવારૂપ આ જાલંધર નામનો બંધ કહ્યો છે અને આ બંધ જરા અને મૃત્યુનો નાશક છે.

बध्नाति हि शिराजालमधोगामि नभोजलम् ॥
ततो जालंधरो बंधः कंठदुःखौघनाशनः ॥ ७१ ॥

ભાવાર્થ—શરીરમાંની નાડીઓના સમૂહને બાંધે છે તેમજ કપાળની અંદરના છિદ્રમાં જે ચંદ્રામૃત રહે છે તેને નીચે જતું અટકાવે છે, કંઠના દુઃખરૂપ સમૂહને હણે છે વાસ્તે આ બંધનું નામ જાલંધર બંધ કહેવાય છે ॥૭૧॥

### विवेचन.

હવે જાલંધરબંધના અર્થને કહે છે કે-આ બંધ શિરાઓના સમૂહરૂપ જાળને બાંધે છે અને કપાળના છિદ્રરૂપ નભનું જે જળ છે તેને પ્રતિબંધ કરે છે વાસ્તે આ જાલંધર નામનો અન્વર્થ બંધ જાલંધર બંધ કહેવાય છે કારણકે જાળ નામ સમુદાય અથવા તો જળના સમૂહને કહેવાય છે અને આ જાલંધર બંધ કંઠમાં જે દુઃખોના સમૂહ છે તેનો નાશક છે. ॥ ૭૧ ॥

આધારોમાં ધારણાનું ફળ વિશેષ તો ગોરક્ષસિદ્ધાન્ત ગ્રંથદ્વારા જાણી લેવું. ॥ ૭૩ ॥

मूलस्थानं समाकुच्य उड्डियानं तु कारयेत् ॥
इडां च पिंगलां बद्ध्वा वाहयेत्पश्चिमे पथि ॥ ७४ ॥

ભાવાર્થ—હવે પૂર્વોક્ત ત્રણે બંધોનું વર્ણન કરે છે કે, મૂળસ્થાનને અર્થાત્ આધારભૂત આધાર સ્થાનને ભલા-પ્રકારે સંકોચ કરીને નાભિના પશ્ચિમતાનરૂપ ઉડ્ડિયાન બંધને કરે અને જાલંધર બંધથી અર્થાત્ કંઠના સંકોચ-થીજ ઇડા અને પિંગલારૂપ બન્ને નાડીઓનું સ્તંભન કરે. પછી પ્રાણને પશ્ચિમ માર્ગમાં (સુષુમ્ણામાં) પ્રવેશાવે, અર્થાત્ વહેવરાવે. ॥ ૭૪ ॥

अनेनैव विधानेन प्रयाति पवनालयम् ॥
ततो न जायते मृत्यु र्जरारोगादिकं तथा ॥ ७५ ॥

ભાવાર્થ—પૂર્વોક્ત યુક્તિઓથી પ્રાણવાયુ સ્થિર થઇ જાય છે અર્થાત્ સ્થાનમાં એટલે બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિતિ કરે છે તેથી પ્રાણના લયથી મૃત્યુભય, જરા, રોગ, ત્રિવલ્લી, શ્વેતવાળ, મૂર્છાને આલસ્યાદિક નાશ પામે છે. ॥ ૭૫ ॥

बंधत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवितम् ॥
सर्वेषां रुद्रतंत्राणां साधनं योगिनो विदुः ॥ ७६ ॥

ભાવાર્થઃ—ઉપર કહેવામાં આવેલા ત્રણે બંધો શ્રેષ્ઠ છે અર્થા ષોડશાધાર બંધમાં અત્યન્ત ઉત્તમ છે અને મ-ત્સ્યેન્દ્ર આદિ યોગિજન તથા વસિષ્ઠ આદિ મુનિઓએ સેવેલા છે તથા તેના ઉપાયોનું સાધન છે એમ ગોરક્ષાદિ યોગવિત્તમો જાણે છે. ॥૭૬ ॥

## ८ विपरीतकरणी मुद्रा.

यत्किंचित्स्रवते चंद्रादमृतं दिव्यरूपिणः ॥
तत्सर्वं ग्रसते सूर्यस्तेन पिंडो जरायुतः ॥ ७७ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે વિપરીત કરણી મુદ્રાનું કથન કરવાને અભિલાષાવાળા આચાર્ય પ્રથમ તેનો ઉપોદ્ઘાત કે જે

## विवेचन.

હવે વિપરીતકરણી મુદ્રાનાં સ્વરૂપને કહે છે કે-ઉપરના ભાગમાં નાભિ જેની અને અધોભાગમાં તાલુ જેનું એવો જે યોગી તેને ઉપરના ભાગમાં તો અગ્નિરૂપ સૂર્ય થઈ જાય ને અધોભાગમાં અમૃતરૂપ ચંદ્રમા થઇ જાય અને જ્યારે " ઉર્ધ્વનાભિરધસ્તાલુઃ " એ પ્રથમાંત પાઠ છે ત્યારે યદા તદા પદના અધ્યાહારથી આ પ્રકારે અન્વય કરવો કે-જ્યારે ઉપરના ભાગમાં નાભિ અને નીચેના ભાગમાં તાલુ જેનું એવો યોગી બની જાય ત્યારે ઉપર સૂર્ય અને નીચે ચંદ્રમા થઇ જાય છે તેને વિપરીત નામની ( ઉલટી ) કરણી ઉપર અને નીચે સ્થિત જે ચંદ્રમા ને સૂર્ય છે તેને નીચે ઉપર ક્રમથી કરવાથી અન્વર્થ છે અર્થાત્ વિપરીતકરણી છે. મતલબ કે પૂર્વોક્ત સૂર્ય ઉપર અને ચંદ્ર નીચે એવો ક્રમ થાય ત્યારેજ વિપરીત કરણી મુદ્રા એવું નામ કહી શકાય છે. આ મુદ્રાની સિદ્ધિ ગુરવાક્યથી છે પરન્તુ અન્યથા નથી. ॥ ૭૯ ॥

नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धिनी ॥
आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः साधकस्य च ॥ ८० ॥

ભાવાર્થઃ—આ મુદ્રાના હમેશના અભ્યાસીને જઠરાગ્નિનું વિશેષ પ્રદીપન થાય છે વાસ્તે તેણે બહુ આહાર કરવો જોઈએ. ॥ ૮૦ ॥

अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्देहं तु तत्क्षणात् ॥
अधः शिराश्चोर्द्धपादः क्षणं स्यात्प्रथमेऽहनि ॥ ८१ ॥

ભાવાર્થઃ—જો વિપરીત કરણી મુદ્રાનો અભ્યાસી અલ્પ આહાર કરે તો અર્થાત્ થોડું ભોજન કરે તો જઠરાગ્નિ એજ ક્ષણમાં તેના દેહની ભસ્મ કરી નાંખે છે. હવે ઉપર નીચે સ્થિત ચંદ્રમા સૂર્યને નીચે ઉપર કરવાની ક્રિયાને કહે છે કે-માથું પૃથ્વીપર રાખી બન્ને હાથના આંકડા ભીડી માથાને અડાડી રાખી પગને અધર રાખવા તે વિપરીતકરણી મુદ્રા કહેવાય છે. આ અભ્યાસની વૃદ્ધિ કરવામાટે પગને ભીંતને આધારે રાખવા ને વચ્ચે વચ્ચે બંને હા-

## विवेचन.

ચિત્ત ચલાયમાન થાય તો પુરૂષનું વીર્ય ચલાયમાન થાય છે અને ચિત્ત સ્થિર થાય તો વીર્ય પણ સ્થિર થાય છે, વીર્ય, ચિત્તને આધારે છે અને જીવન વીર્યને આધારે છે, માટે વિવેકી પુરૂષે અવશ્ય વીર્યનું રક્ષણ કરવું જોઇએ. ॥ ૯૦ ॥

ऋतुप्राप्ता रजोप्येवं बीजं बिंदुं च रक्षयेत् ॥
मेढ्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्यासयोगवित् ॥ ९१ ॥

ભાવાર્થ.—ઋતુ પ્રાપ્ત થયે છે એવી સ્ત્રીનાં રજની-વીર્યની અને પોતાનાં વીર્યની પૂર્વોક્ત અભ્યાસથી એ પ્રકારે રક્ષા કરવી અર્થાત્ ઋતુસ્નાન પછી રજ અને વીર્ય એ ઉભયની રક્ષા કરે. ( સ્ત્રી પુરૂષ બન્ને ઋતુ કાળ પર્યન્ત બ્રહ્મચર્ય પાળે ) પુર્વોક્ત અભ્યાસને દર્શાવે છે કે-વજ્રોલી મુદ્રાનો અભ્યાસી યોગજ્ઞાતા યોગી લિંગ ઇંદ્રિયથી રજ અને વીર્યનું ભલા પ્રકારે ઉપર આકર્ષણ કરે. આ શ્લોક ક્ષેપક છે અર્થાત્ મૂળનો નથી. ॥ ૯૧ ॥

सहजोली चामरोली वज्रोल्या भेदएकतः ॥
जले सुभस्म निक्षिप्य दग्धगोमयसंभवम् ॥ ९२ ॥

ભાવાર્થ:—સહજોલી તથા અમરોલી એ વજ્રોલીના અવાંતર ભેદ છે. બાળવામાં આવેલાં ગોમયની બનાવેલી સુંદર ભસ્મને જળમાં નાંખવી અર્થાત્ જળ મિશ્રિત કરવી ॥ ૯૨ ॥

## विवेचन.

આ બાબુમા શ્લોકમાં આત્મારામ યોગિન્દ્ર સહજોલી અને અમરોલી મુદ્રાઓનું વર્ણન કરે છે કે-વજ્રોલી મુદ્રાના ભેદ વિશેષજ સહજોલી અને અમરોલી મુદ્રા છે કારણ કે ત્રણેનું ફળ એકજ છે. પ્રથમ સહજોલી મુદ્રાનું વર્ણન કરે છે કે દગ્ધ કરેલાં ગોમય નામ ગાયનાં છાણાં છાણાંની જે સુંદર ભસ્મ છે તેને પાણી સાથે મિશ્રાવવી. ॥૯૨॥

वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वांगलेपनम् ॥
आसीनयो सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षयात् ॥ ९३ ॥

ભાવાર્થઃ—વજ્રોલી મુદ્રાની સિદ્ધિના વાસ્તે મૈથુનના પછી આનંદથી બેઠેલાં અને ઉત્સાહથી છે રતિનો વ્યાપાર જેને એવાં દંપતી સ્ત્રી-પુરૂષ બન્ને પુર્વોક્ત ભસ્મને સ્વ સ્વ અંગે અર્થાત્ મસ્તક, શિર, નેત્ર, હૃદય, કંઠ, ભુજા આદિ અંગોપર લેપન કરે. ॥ ૯૩ ॥

सहजोलिरियं मोक्ता श्रद्धेया योगिभिः सदा ॥
अयं शुभकरो योगो भोगयुक्तोऽपि मुक्तिदः ॥ ९४ ॥

ભાવાર્થઃ—આ પૂર્વોક્ત ભસ્મલેપનરૂપ ક્રિયાને મત્સ્યેન્દ્ર વિગેરે યોગિજનો સહજોલી મુદ્રા કહે છે અને આ મુદ્રા યોગીજનોએ સદા શ્રદ્ધા કરવા યોગ્ય છે અને આ સહજોલી નામનો યોગ-ઉપાય શુભકારી સમજવો અને ભોગ સહિત છતાં આ યોગ મોક્ષફળપ્રદાતા છે. ॥૯૪॥

अयं योगः पुण्यवतां धीराणां तत्त्वदर्शिनाम् ॥
निर्मत्सराणां सिध्येत नतु मत्सरशालिनाम् ॥ ९५ ॥

ભાવાર્થઃ—પુણ્યવાન્, ધીર, તત્ત્વદર્શી, પ્રાણીઓ તથા મનનો જેણે જય કર્યો છે એવા તત્ત્વ નામ પ્રકટ દ્રષ્ટા તથા બીજાના ગુણોમાં દ્વેષ રહિત નિર્મત્સર એવા પુરૂષોનેજ-યોગ સાધકોનેજ આ યોગ સિદ્ધ થાય છે પરન્તુ અન્યગુણમાં દ્વેષવાળા મત્સરયુક્ત સાધક યોગોને તે સિદ્ધ થતો નથી. ॥ ૯૫ ॥

અથામરોલી.

पित्तोल्बणत्वात्त्वथमांबुधारां
विहाय निःसारतयांत्यधारा ।
निषेव्यते शीतल मध्य धात्र
कापालिके खंडमतेऽमरोली ॥ ९६ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે અમરોલી મુદ્રા [illegible]

पुंसो बिंदुं समाकुंच्य सम्यगभ्यासपाटवात् ॥
यदि नारी रजो रक्षे कुर्यात्सा वै योगिनी ॥ ९९ ॥

ભાષાર્થ—પુરૂષનાં વજ્રોલીનાં સાધનને કહી હવે આચાર્યશ્રી સ્ત્રીનાં વજ્રોલીનાં સાધનને કહે છે કે, જેપ્રકારે કરેલા અભ્યાસની ચતુરતાથી પુરૂષનું બિંદુનું જેપ્રકારે આકર્ષણ કરીને જે નારી વજ્રોલી મુદ્રાથી પોતાના રજની રક્ષા કરે તો તેને પણ યોગિની જાણવી. "पुंसो बिंदुं समायुक्तं" એ પાઠ હોય તો એ અર્થ સમજવો કે 'પુરૂષનાં બિંદુસહિત પોતાનાંની રક્ષા કરે તે નારી યોગિની થાય છે. ॥ ૯૯ ॥

तस्याः बिंदुविनाशं न गच्छति न संक्षयः ॥
तस्याः शरीरे नादश्च बिंदुरूपेण गच्छति ॥१००॥

ભાષાર્થ—હવે નારીની કહેલી વજ્રોલીના ફળને કહે છે કે, વજ્રોલીનો અભ્યાસ કરવામાં શીખવતી તે નારીનું બિંદુ પણ રજ નાશ પામતું નથી અર્થાત પોતાનાં સ્થાનથી ચલિત થતું નથી તેમાં સંશય નથી અને એ નારીના શરીરમાં નાદ બિંદુના ઉપર બિંદુના રૂપે સ્થિર થાય છે. અમૃતસિદ્ધિમાંના લખ્યું પણ છે કે—

बीजं च यौवनं योक्तं रजश्च स्त्रीसमुद्भवम् ।
अनयो र्बिंदुसंयोगे सृष्टिः संजायते नृणाम् ॥ १ ॥

પુરૂષનાં યૌવને બીજ અને નારીના યૌવને રજ કહેલ છે. આ બેઉનો દેહથી અહંત યોગ થવાથી મનુષ્યોને જન્મ થાય છે. ॥ ૧ ॥

यदान्योन्ययोगं स्यात्तदा योगी योगवित् ।
बिंदुश्चन्द्रस्तथा योक्तो रजः सूर्यस्तथा ॥ २ ॥

જે રજ અને વીર્યનો અંતરાય યોગ કરી જાણે તો તે યોગી કહેવાય છે. રજ અને વીર્યનાં રૂપે છે તે ચંદ્ર છે ને રજ છે તે સૂર્ય છે. ॥ ૨ ॥

अनयोः संगमादेव जायते परमं पदम् ।
स्वर्गदो मोक्षदो बिंदु र्धर्मदोऽधर्मदस्तथा ।
तन्मध्ये देवताः सर्वास्तिष्ठंते सूक्ष्मरूपतः ॥ ३ ॥

॥ अमृत सिद्धि ॥

આ બીજ અને રજના સંગમ માત્રથીજ પરમ પદ પ્રાપ્ત થઇ જાય છે, અને આ બિંદુ સ્વર્ગ, મોક્ષ, ધર્મ, અને અધર્મને આપનારૂં છે અને તેની મધ્યમાં સૂક્ષ્મરૂપથી સર્વ દેવતાઓ રહેલા છે. ॥ ૩ ॥

॥ અમૃતસિદ્ધિ ॥
॥ ૧૦૦ ॥

स बिंदुस्तद्रजश्चैव एकीभूय स्वदेहगौ ॥
वज्रोल्यभ्यासयोगेन सर्वसिद्धिं प्रयच्छतः ॥ १०१ ॥

જાતાર્થ પુરૂષનું આ બિંદુ અને નારીનું આ રજ એ બને એકના પામી વજ્રોલી મુદ્રાના અભ્યાસ યોગથી જો પોતાના સ્થિતિ પામી જાય તો તે સંપૂર્ણ સિદ્ધિઓને આપનારા છે. ॥ ૧૦૧ ॥

रक्षेद्रजनारूढं या रजः सा हि योगिनी ॥
अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद् ध्रुवम् ॥ १०२ ॥

ભાવાર્થ—જે નારી પોતાની યોનિના સંકોચથી રજને ઉર્ધ્વસ્થાનના લઇ જઇને રજની રક્ષા કરે તો તે નારી યોગિની થાય છે અને ભૂત, ભવિષ્ય, વર્તમાન પદાર્થોને તે જાણી શકે છે અને એ નિશ્ચિત છે કે તે ખેચરી બને છે અર્થાત્ તે નારીનું આકાશમાં ગમન કરવાનું સામર્થ્ય થાય છે. ॥ ૧૦૨ ॥

देहसिद्धिं च कुरुते वज्रोल्यभ्यासयोगतः ॥
वर्षं कुर्याद्दृढं योगी नाशं मृत्युर्न विद्यते ॥ १०३ ॥

ભાવાર્થ—અને વજ્રોલીના અભ્યાસ યોગથી રૂપ, લાવણ્ય, અને વજ્રોલીની તુલ્યતારૂપ દેહની સિદ્ધિને સાધક પામે છે અર્થાત્ આ વજ્રોલીના અભ્યાસનો યોગ પુરૂષનો ઉત્પાદક છે અને ભોગોને ભોગવતાં છતાં પણ મોક્ષને આપવાવાળો છે. ॥ ૧૦૩ ॥

## ૧૦ શક્તિચાલનમુદ્રા ।

કુટિલાંગી કુંડલિની ભુજંગી શક્તિરીશ્વરી ॥
કુંડલ્યરુંધતી ચેતિ શબ્દાઃ પર્યાયવાચકાઃ ॥ ૧૦૪ ॥

ભાવાર્થ:—શક્તિચાલન મુદ્રાને કહેવાની ઇચ્છાવાળા સ્વાત્મારામજી યોગાચાર્ય કુંડલિનીના પર્યાયને કહે છે અને કુંડલિનીથી મોક્ષદ્વાર ખુલી જાય છે એ વિગેરેનું વર્ણન કરે છે કે—

૧ કુટિલાંગી, ૨ કુંડલિની, ૩ ભુજંગી, ૪ શક્તિ, ૫ ઈશ્વરી, ૬ કુંડલી, ૭ અરૂંધતી, એ સાત શબ્દો પર્યાય વાચક છે અર્થાત્ સાતેનો એકજ અર્થ છે. ॥૧૦૪॥

### વિવેચન.

આ સિવાય કુંડલિનીને જાગ્રત કરે એવાપણ પણ કહેવામાં આવે છે કારણ કે તે પણ તમો કુંડલિનીજ ઓળખાવે છે

કવાટસ્યોત્કચાટં તુ યથા કુંચિકયા દૃઢાત્ ॥
કુંડલિન્યા તથા યોગી મોક્ષદ્વારં વિભેદયેત્ ॥ ૧૦૫ ॥

ભાવાર્થ—જેવી રીતે મજબૂત કુંચીવડે બંધપૂર્વક કમાડ ઉઘાડે છે તેવી રીતે યોગી કુંડલિનીવડે મોક્ષનું દ્વાર જે કુંડલિનીને અર્થે છે તેનું ભેદન કરે છે. ॥ ૧૦૫ ॥

### વિવેચન.

[illegible]

લોકમાં જઇને મોક્ષને પામે છે. ॥ ૧૦૫ ॥

येन मार्गेण गंतव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् ॥
मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं सुषुप्ता परमेश्वरी ॥ १०६ ॥

ભાવાર્થઃ—સર્વ દુઃખથી રહિત પરમાત્માની અભિ
વ્યક્તિનું સ્થાન જે બ્રહ્મરંધ્ર છે તેમાં સુષુમ્ણાદ્વારાએ
જવાય છે. તે સુષુમ્ણાના મુખ આગળ (પ્રવેશ માર્ગમાં)
પોતાનું મુખ રાખી તેને રોકીને પરમેશ્વરી કુંડલિની શ
ક્તિ આવેલી છે—સૂતેલી છે ॥ ૧૦૬ ॥

વિવેચન.

કુલિકા પણ કથન છે કે तस्याः शिखायाः मध्ये परमा
त्मा व्यवस्थितः "તે સુષુમ્ણાની શિખાના મધ્યમાં પરમાત્મા
સ્થિત છે."

कुंडलीकुंडली शक्तिः सुप्ता मोक्षाय योगिनाम् ॥
बंधनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् ॥ १०७ ॥

ભાવાર્થ.—કડલા ઉપરના ભાગમાં સૂતેલી કુંડલી
શક્તિ યોગિઓના મોક્ષને વાસ્તે અને મૂઢ લોકોને બંધન
ના અર્થે સૂતેલી છે, અર્થાત્ યોગી આ કુંડલીને ચલાવ
માન કરીને અવિદ્યાના અતિક્રમણ વડે મુક્તિ પામે છે
અને મૂઢ અજ્ઞાન આ કુંડલીને જાણતો નથી વાસ્તે બંધ
નમાં સ્થિત રહે છે. આ કુંડલીને જે જાણે છે તેને યો-
ગવેત્તા જાણવો. કારણકે અર્થ યોગતંત્રોમાં કુંડલીનો
આશય છે. ૧૦૭

कुंडली कुटिलाकारा सर्पस्योपरिवेष्टिता ॥
या शक्तिर्ज्ञाता येन स मुक्तो नात्र संशयः ॥ १०८ ॥

અર્થ—કુંડલી વક્રાકાર જેની કુટિલ ગોઠવે સંગ
અને સર્પની છે. જે પુરૂષે કુંડલી ચલાવવાનાં કરી તે જ
શક્તિની ઉત્પત્તિ વડે અવશ્યપણે મુક્ત થાય છે. ॥ ૧૦૮ ॥

विवेचन.

[illegible] કુંડલીને જે પુરૂષ વટેચાટે છે તે જ[illegible] પુરૂષ [illegible] છે [illegible] મુક્તિ [illegible] કહે છે કે 'तपोज्ञं-[illegible]' તે સુષુમ્ણાની ઉપર [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ॥ ૧૦૮ ॥

गंगायमुनयो र्मध्ये बालरंडा तपस्विनीम् ॥
बलात्कारेण गृह्णीया त्तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ १०९ ॥

ભાવાર્થ:—ગંગા યમુનારૂપ ઇડા પિંગળાની વચમાં રહેલી જે સુષુમ્ણા તેના માર્ગમાં અનશનવ્રતવાળી બાલરંડા કુંડલિની રહેલી છે, તેને યોગી બળાત્કારથી ગ્રહણ કરે છે. આ પ્રમાણે બળાત્કારથી કુંડલીનું જે ગ્રહણ [illegible] વ્યાપક રૂપ વિષ્ણુનાં પરમપદનું પ્રાપક છે. ॥ ૧૦૯ ॥

विवेचन.

ઇડા પિંગળાના મધ્યમાં એટલે સુષુમ્ણાના માર્ગમાં તપસ્વિની [illegible] એટલે [illegible] બળાત્કારથી એટલે હઠયોગથી. ॥ ૧૦૯ ॥

इडा भगवती गंगा पिंगला यमुना नदी
इडापिंगलयो र्मध्ये बालरंडा कुंडली ॥ ११० ॥

ભાવાર્થ.—ઇડા ભગવતી ગંગા છે, પિંગળા યમુના [illegible], અને ઇડાપિંગળાના મધ્યમાં બાલરંડા કુંડલી [illegible] ॥ ૧૧૦ ॥

विवेचन.

હવે [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

ભાવાર્થઃ—હવે શક્તિ ચાલન મુદ્રાનું વર્ણન કરે છે કે-સુષુપ્ત રહેલી ભુજંગી નામ કુંડલીને પુચ્છે પકડી જગાડીને એટલે તેની નિદ્રાનો ત્યાગ કરાવીને તેને હડથી ઉપર સ્થિર રાખવી. ॥ ૧૧૧ ॥

## વિવેચન.

ઉપર સ્થિર રાખવી એટલે અજરંધ્રમાં લઈ જવી તેથી યોગીને મોક્ષ મળે છે. પુચ્છ પકડી કુંડલીને જગાડવાનું રહસ્ય મીનુ મુખદ્વારા જાણવું જોઇએ. ॥ ૧૧૧ ॥

अवस्थिता चैव फणावती सा
प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रम् ।
प्रपूर्य सूर्यात्परिधानयुक्त्या
प्रसुप्त नित्यं परिचालनीया ॥ ११२ ॥

ભાવાર્થ—સાંજસવાર સૂર્યનાડીથી પૂરક પ્રાણાયામ કરી પરિધાન યુક્તિથી ( સિદ્ધાસને બેસી બંને તર્જનીઓ વડે નાસિકા દબાવી અંગુઠા કેડપર રાખી મસ્તકને સોધાર ઉંચુ નીચુ કરવા રૂપ ઉપાયથી ) કુંડલિનીને મંડળ કરીને ચાર ચાર ઘડી તેને ચારે બાજુથી ચલાયમાન કરવાથી તે કાંઈક ઉપર ચડે છે, આમ થવાથી તે સુષુમ્ણાનું મુખ પ્રવેશમાન કિધી દે છે, તેથી પ્રાણ પોતાની મેળે સુષુમ્ણાનાં પ્રવેશ કરવા લાગે છે. ॥ ૧૧૨ ॥

उर्ध्वं वितस्तिमात्रं तु विस्तारं ह्यङ्गुलद्वयम् ॥
मृदुकं धवलं शान्तं वेष्टितांगस्य लक्षणम् ॥ ११३ ॥

ભાવાર્થ—કંઠના પીડાથી શક્તિચાલન મુદ્રાનાં કરવાની ઇચ્છાવાળા સાધકે પ્રથમ કંઠનું સ્થાન અને સ્વરૂપનું વર્ણન કરે છે કે-મૂલસ્થાનની ઉપર વાલ સાંભળી નીચે ચાર આંગળ કંઠનું ક્ષેત્રફળ છે તે કોમળ છે, શ્વેત છે અને સંકોચાયેલા સ્થાનવાળા છે એમ યોગી જાણે કહે છે. ॥ ૧૧૩ ॥

મુહૂર્તદ્વયપર્યન્તં નિર્ભયં યાત્યસાદ્યસૌ ॥
ઊર્ધ્વમાકૃષ્ય સિંચેચ્ચ સુષુમ્ણાયાં સમુદ્ગતા ॥૧૧૭॥

ભાવાર્થ—બે મુહૂર્ત અર્થાત્ ચાર ઘડી સુધી નિર્ભય (અભય) ચલાયમાન કરવાથી સુષુમ્ણામાં પડોંચી જાતી આ કુંડલી શક્તિ કાંઈ ઉપર આકર્ષાય છે. ॥ ૧૧૭ ॥

તેન કુંડલિની તસ્યાઃ સુષુમ્ણાયાં મુખં ધ્રુવમ્ ॥
ભવતિ તસ્માત્પ્રાણોઽયં સુષુમ્ણાં પ્રવિશતિ સ્વતઃ ॥૧૧૮॥

ભાવાર્થ—તે પ્રકારે કુંડલીનું ઉપરથી આકર્ષણ કરવાથી તે પ્રસિદ્ધ સુષુમ્ણાના મુખને અર્થાત્ માર્ગને નિર્ભયથી ઉઘડી દે છે. તે માર્ગના ત્યાગથી પ્રાણવાયુ સ્વતજ સુષુમ્ણામાં પ્રવિષ્ટ થઈ જાય છે, કારણ કે કુંડલીની તો સુષુમ્ણાના મુખપરથી પડેલાથીજ ચાલી ગઈ છે અને અવિરોધનો અભાવ હોવાથી પ્રાણનો સ્વયં પ્રવેશ થઈ જાય છે. ॥ ૧૧૮ ॥

તસ્માત્સંચાલયેચ્છક્તિં સુખસુપ્તામકુંડલીમ્ ॥
તસ્યાઃ સંચાલનેનૈવ યોગી રોગૈઃ પ્રમુચ્યતે ॥ ૧૧૯ ॥

ભાવાર્થ—જેથી શક્તિના ચાલનથી પ્રાણ સુષુમ્ણામાં પ્રાપ્ત થાય છે તેથી સુખથી સૂતેલી અકુંડલી નામ કુંડલીને હંમેશાં ભલા પ્રકારે ચલાયમાન કરે કારણ કે તે શક્તિને ચલાયમાન કરવાથીજ યોગી કાસ શ્વાસ જરા આદિ રોગોથી નિવૃત્ત થઈ જાય છે.

યેન સંચાલિતા શક્તિઃ સ યોગી સિદ્ધિભાજનમ્ ।
કિમત્ર બહુનોક્તેન કાર્યં જપતિ લીલયા ॥ ૧૨૦ ॥

ભાવાર્થઃ—જે યોગી આ કુંડલી શક્તિને ચલાયમાન કરે છે તે યોગી અણિમાદિ સિદ્ધિને પાત્ર બની જાય છે. આ પ્રસંગમાં બહુ કથનથી શું છે અર્થાત્ કાંઈ પણ બહુ કથનની જરૂર નથી કારણ કે કાગને પણ લીલાવડે રમતની જેમ અનાયાસે તે યોગી જીતી લે છે. ॥ ૧૨૦ ॥

सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढम् ॥
गुल्फदेशसमीपे च कंदं तत्र प्रपीडयेत् ॥ ११४ ॥

ભાવાર્થ.—વજ્રાસન કર્યા પછી હાથની પાનીઓના સમીપનાં સ્થાનમાં બંને પગને દૃઢતાથી ધારણ કરે અર્થાત્ પાનીના કાંઠે ઉપરના ભાગમાં ચરણોને હાથોથી બરાબર પકડી રાખે અને હાથોથી પકડેલા પગવડે કંદનાસ્થાનમાં કંદને પીડિત કરે અર્થાત્ પાનીના ઉપર ચરણોને હાથથી પકડીને નાભિના નીચેના ભાગમાં કંદને દાબે. ॥ ૧૧૪ ॥

वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा च कुंडलीम् ॥
कुर्यादनंतरं भस्त्रां कुंडलीमाशु चालयेत् ॥ ११५ ॥

ભાવાર્થ.—વજ્રાસનમાં બેઠેલો યોગી કુંડલીને ચલાવીને અર્થાત્ શક્તિચાલન મુદ્રાને કરીને તેના પછી એટલે શક્તિચાલન મુદ્રા કર્યા પછી ભસ્ત્રિકા નામનો કુંભક પ્રાણાયામ કરે આ રીતે કુંડલીને શીઘ્રતાથી જાગૃત કરે. ( એ કે વજ્રાસનમાં શક્તિનું ચાલનનું પહેલાંજ વિધાન કર્યું ? છતાં ફરી વજ્રાસનનું કથન છે તે આ નિયમને લઇને છે કે—શક્તિચાલન મુદ્રાના પછી ભસ્ત્રિકા પ્રાણાયામમાં વજ્રાસન કરવું પણ બીજું નહીં. ) ॥ ૧૧૫ ॥

नाभेरादंचने कुंडलीं चालयेत्ततः ॥
मृत्युक्रमतस्यापि तस्य मृत्युर्न कुतः ॥ ११६ ॥

ભાવાર્થ.—નાભિ દેશમાં રહેલ સૂર્યનું આકુંચન કરે અને એ સૂર્યનું આકુંચન નાભિનાં આકુંચન બીજ રૂપ છે, પછી સૂર્યના આકુંચનથી કુંડલી શક્તિને ચલાવે. જે યોગી આ પ્રકારની ક્રિયા કરે છે તે યોગી મૃત્યુના મુખમાં નથી છતાં પણ તેને મરણનો ભય કયા પ્રકારે હોઇ શકે ? અર્થાત્ તે યોગીને મૃત્યુનો ભય રહેતો નથી.

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयं चालनादसौ ॥
ऊर्ध्वमाकृष्यते किंचित्सुषुम्नायां समुद्गता ॥११७॥

ભાવાર્થ:—બે મુહુર્ત અર્થાત્ ચાર ઘડી સુધી નિર્ભય (અવશ્ય) ચલાયમાન કરવાથી સુષુમ્ણામાં પહોંચી જતી આ કુંડલી શક્તિ કાંઇ ઉપર આકર્ષાય છે. ॥ ૧૧૭ ॥

तेन कुंडलिनी तस्याः सुषुम्नायां मुखं ध्रुवम् ॥
जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः ॥११८॥

ભાવાર્થ:—તે પ્રકારે કુંડલીનું ઉપરથી આકર્ષણ કરવાથી તે પ્રસિદ્ધ સુષુમ્ણાનાં મુખને અર્થાત માર્ગને નિશ્ચયથી છોડી દે છે. તે માર્ગના ત્યાગથી પ્રાણવાયુ સ્વતઃ જ સુષુમ્ણામાં પ્રવિષ્ટ થઇ જાય છે, કારણ કે કુંડલીની તો સુષુમ્ણાના મુળપરથી પહેલાંથીજ ચાલી ગઇ છે અને અવિરોધનો અભાવ હોવાથી પ્રાણનો સ્વયં પ્રવેશ થઇ જાય છે. ॥ ૧૧૮ ॥

तस्मात्संचालयेन्नित्यं सुखसुप्तामरुंधतीम् ॥
तस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥ ११९ ॥

ભાવાર્થ—જેથી શક્તિનાં ચાલનથી પ્રાણ સુષુમ્ણામાં પ્રાપ્ત થાય છે તેથી સુખથી સૂતેલી અરૂંધતી નામ કુંડલીને હમેશાં ભલા પ્રકારે ચલાયમાન કરે કારણ કે તેં શક્તિને ચલાયમાન કરવાથીજ રોગી કાસ શ્વાસ જરા આદિ રોગોથી નિવૃત્ત થઇ જાય છે.

येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम् ।
किमत्र बहुनोक्तेन कालं जयति लीलया ॥ १२० ॥

ભાવાર્થ:—જે યોગી આ કુંડલી શક્તિને ચલાયમાન કરે છે તે યોગી અણિમાદિ સિદ્ધિને પાત્ર બની જાય છે. આ પ્રસંગમાં બહુ કથનથી શું છે અર્થાત કાંઈ પણ બહુ કથનની જરૂર નથી કારણ કે કાળને પણ લીલાવડે રમતની જેમ અનાયાસે તે યોગી જીતી લે છે. ॥ ૧૨૦ ॥

ब्रह्मचर्यरतस्यैव नित्यं हितमितासिनः ।
मंडलाद्रश्यते सिद्धिः कुंडल्यभ्यासयोगिनः ॥ १२१ ॥

ભાવાર્થ:—નેત્રાદિ ઇન્દ્રિયો સહિત લિંગના સંયમમાં તત્પર જે યોગીપુરૂષ છે અને જે નિત્ય હિતકારી મિતાહાર કરે છે અર્થાત્ ચતુર્થાંશથી ઓછું ભોજન કરે છે તે શક્તિચાલન મુદ્રાના અભ્યાસી યોગીને મંડળ નામ ચાળીશ દિવસના પછી પ્રાણાયામની સિદ્ધિને પામે છે. ૧૨૧

## વિવેચન.

એટલે કથન છે કે—

नासाद्दक्षिणपार्श्वाद्विवरनात् प्राणोऽनिलं वीर्यीहृत्
चंद्राख्यः परिपूरितामृततनुः प्राग्पंडिकाद्यास्ततः ।
जिह्वा कार्यविशाकपंडितवर्गं मूर्धप्रनाडीगत-
तत्कार्यं कुरुते पुनर्नवतरं छिन्नं ध्रुवं स्कंधवत् ॥ १ ॥

નાકના જમણા પડદાના પોલાણ કરવાથી પ્રાણવાયુ અગ્નિ સમાન વીર્યવાળા અને ચંદ્રમાના સમાન અમૃત છે શરીર જેનું એવો પ્રાણ કે જેના પ્રભાવથી વિષયકાળ તે અગ્નિ એ પણ પ્રથમ કુંડલીના અભ્યાસી યોગીની કાયાને મુકુટિના છિદ્રમાં પ્રવેશતા પ્રાણ દ્વારા અને કમળનું ભેદન કરીને પાછળથી એ પ્રકારે ફરી અપૂર્વ નવીન કરે છે કે જેમ છેદન કરાયેલી રહેલી કાંટી નવી જાય એવું છે. ૧૨૦ ॥

कुंडलीं चालयित्वा तु नत्वा कुर्यादिडेवतः ॥
एवमभ्यसतो नित्यं योगिनो मंडलैः फलः ॥ १२२ ॥

ભાવાર્થ:—કુંડલીને ચલાયમાન કરી ત્યાર પછી નમન કરીને ઇષ્ટદેવ પ્રાણાયામ કરવો. આ પ્રકારે નિત્યનિત્ય અભ્યાસ કરતો યોગી જે યોગી છે તેને મંડળ આદિ કાર્ય રહે છે કારણ કે યોગીના દેહનો સ્વાદ યોગીના ચિત્તના અધિકારનું ફળ છે. ॥ ૧૨૨ ॥

द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधने ॥
कुतः प्रक्षालनोपायः कुंडल्यभ्यसनादृते ॥ १२३ ॥

ભાવાર્થ—બહોતેર હજાર નાડિયોની મળશુદ્ધિ કરવામાં શક્તિચાલન મુદ્રા વિના પ્રક્ષાલન કરવાનો-શુદ્ધિ કરવાનો બીજો કયો ઉપાય છે? અર્થાત કોઈ નથી. શક્તિચાલન મુદ્રાના અભ્યાસથી જ નાડીયોના મળની શુદ્ધિ થાય છે. ॥ ૧૨૩ ॥

इयं तु मध्यमा नाडी हठाभ्यासेन योगिनाम् ॥
आसनप्राणसंयामैर्मुद्राभिः सरला भवेत् ॥ १२४ ॥

ભાવાર્થ—આ સુષુમ્ણારૂપ મધ્ય નાડી યોગીઓને દૃઢ અભ્યાસથી સ્વસ્તિકાદિ આસન, પ્રાણાયામ અને મહા મુદ્રાના અભ્યાસથી સરળ થઈ જાય છે. ॥ ૧૨૪ ॥

अभ्यासे तु विनिद्राणां मनो धृत्वा समाधिना ॥
रहाणी वा यदा मुद्रा भद्रां सिद्धिं प्रयच्छति ॥ १२५ ॥

ભાવાર્થ:—અન્ય વિષયોથી વૃત્તિને રોકવાથી ચિત્તની એકાગ્રતારૂપ સમાધિથી મનને ધારણામાં સ્થિત કરીને અભ્યાસ કરવામાં જે નિદ્રા અને આળસથી રહિત છે તેને શાંભવી મુદ્રા કે બીજી ઉન્મની આદિ મુદ્રા શોભન યોગસિદ્ધિને આપે છે (આથી એમ કહ્યું કે હઠયોગ રાજયોગનો ઉપકારક છે.

## વિવેચન.

શ્રીયોગ તારાવલીમાં મુદ્રા વિષે કથન છે કે—

જગતની કુંડલિની જગત ચક્ર સુષુમ્ણામાં મન સહિત પ્રાણનો પ્રવેશ થાય ત્યારે જાણે નાનું છિદ્ર દુષુમ્ણાની અંદર પેસતું હોય તથા ઉપર ઝીણું દોરા જેવા સ્પર્શનો અનુભવ થાય છે. આ અભ્યાસથી મળશુદ્ધિ સારી થાય છે, વૃત્તિઓ શાંત થવા માંડે છે, ને વીર્યસ્તંભન સારી રીતે થાય છે. જગતની કુંડલિની પ્રાણશક્તિરૂપ છે. નાભિની નીચે કુંચાઝાના આકારમાં તે રહેલી છે. નાભિની સામે

મેરુદંડમાં એટલે કરડાની કરોડમાં સુષુમ્ણાનું મુખ છે તેમાં તે પોતાનું મુખ આડું રાખી સૂતેલી છે રહેલી છે. તેની આસપાસ કંદ લાગેલો છે એ કંદમાં જીવનાં સંચિત કર્મો રહેલાં છે. આ દ્રઢિયાસનના અભ્યાસથી એ કંદને નાશ થતાં જે કુંડલિની જાગ્રત થઇ સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરતા જીવનાં સંચિત કર્મોનો નાશ થાય છે અને તેથી તેનો પુનર્જન્મ થતો નથી. પદ્મિનીવડે પરિચાલન આદિના અભ્યાસથી ઉપજતી ઉષ્ણતાથી તે પ્રાણવાયુવડે કુંડલિની સુષુમ્ણાનું મુખ છોડે છે. ને તેથી સુષુમ્ણામાં મન સહિત પ્રાણ પેસતા લાગે છે. મહાયોગીઓજ કુંડલિનીનેજ સંપૂર્ણ જગાડી શકે છે એટલે તેની જાગ્રતિ પ્રયત્ન કરી શકે છે સામાન્ય સાધકથી તેની જાગ્રતિ [illegible] તોપણ તેનાથી અભ્યાસવડે કુંડલિનીનું મુખ સુષુમ્ણાના પાદપરથી ખસેડી શકાય છે. એમ કરવાથી પ્રાણવાયુ સાદા કુંડલિનો સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરાવી શકાય છે. નિર્વિકલ્પ સમાધિની સિદ્ધિ માટે એમ કરવું એ સાધકનું કર્તવ્ય છે. પ્રાણવાયુ વજ્રાખ્યમાં જાય ત્યારે ચિત્તકળા તથા દ્રઢિયોની કળાને પણ [illegible] વજ્રાખ્યમાં લેતી જાય છે. તેથી તેમનો જાગ્રત પ્રકાશનો [illegible] સમય [illegible] છે. તાત્પર્ય મણિપૂર ચક્રનો [illegible] સુષુમ્ણાના મુખનો [illegible] છે કંદમુખથી [illegible] [illegible] [illegible]

શાખા પ્રશાખારૂપ નાડીઓમાં શ્વાસનું ગમન મુખ્ય કરીને થાય છે, તે વેળા પિંગલાનાડી પ્રધાનપણે ચાલે છે એમ કહેવાય છે. ડાબા ફેફસામાં અને તેની સાથે સંબંધ રાખનારી શાખા પ્રશાખારૂપ નાડીઓમાં એ વેળા શ્વાસનું વહન ગૌણ રીતે ચાલે છે.

જ્યારે ડાબા નસકોરામાં વાયુ ચાલતો હોય ત્યારે ઉપરનાથી ઉલટો પ્રકાર થાય છે અને તેને ઇડાનાડી ચાલે છે એમ કહેવાય છે, ડાબા ફેફસામાં ને તેની સાથે સંબંધ રાખનારી અનેક શાખા પ્રશાખારૂપ નાડીઓમાં શ્વાસનું વહન થાય છે તેને ઇડામાંથી શ્વાસ ચાલે છે એમ કહેવાય છે. ઇડા ને પિંગળા નાભિ પાસે મળે છે. સામાન્ય રીતે એ બે પ્રવાહ ચાલે છે, અને અભ્યાસવડે કુંડલિની જરા જાગૃત થાય ત્યારે ઇડા ને પિંગળા એ બંને નાડીઓ સમ થઇ શ્વાસ ચાલે છે, અને મેરૂ દંડમાંની સુષુમ્ણા સાથે તેનો સંબંધ થાય છે. ઇડા પિંગળાનું વહન બદલાતાં, અને સંધ્યાકાળે તથા રાત્રિના અને દિવસના મધ્ય સમયે પણ સ્વાભાવિક રીતે સુષુમ્ણાનો પ્રવાહ ચાલે છે.

આ અભ્યાસથી ઉપસ્થમાંનો વાયુ ખેંચાયાથી પૂર્વ કુવિચારાદિકવડે રૂપલુમાં વીર્ય ઉપજી વીર્યાશયમાં આવ્યું હોય તો તે ત્યાંની ગરમીથી ઓજસનામની આઠમી ધાતુ થઇ શરીર તથા બુદ્ધિ આદિને પોષે છે, તેથી તે બળવાન થાય છે. વીર્યની ઉત્પત્તિ રૂપલુમાં થાય છે. ત્યાં તે અપક્વ હોય છે. વીર્યાશયમાં આવ્યા પછી તે પક્વ થાય છે, અભ્યાસના બળથી ઓજસ થવામાં પડતું વીર્ય ખપી જવાથી વીર્યાશયમાં તે વિશેષ રહેતું નથી. તેમજ તેનો વેગ ઉર્ધ્વ થવાથી ગુહ્યપ્રદેશ નાડીદ્વારા તે સહસા બહાર નીકળી પડતું નથી. કુવિચારાદિકને અભાવે રૂપલુમાં પણ તેની ન્યુન ઉત્પત્તિ થાય છે, ને પણ અભ્યાસથી તેની ઉત્પત્તિ થતી નથી અને ત્યાંથીજ તેનું ઓજસ થવા માંડે છે. વીર્યાશયમાં આવ્યા પછી તે વીર્ય બહાર નિકળી જવા યત્ન કરે છે, ને તેથી પુરૂષના ચિત્તમાં ભ્રમના થાય છે. યોગ બળવડે વીર્યપર કુવિચારને ન થવા દઇ અર્થાત્ કુવિચાર તથા ઇન્દ્રિયોના ઝાઝવેગને રોકી તેને ઉર્ધ્વ રાખવું એ અભ્યાસમાં આગળ વધવા માટે પડતું ઉપયોગી છે. વીર્ય ને મૂત્ર એ બંનેને ઉપસ્થના આગળના ભાગમાં આવવાના માર્ગ ભિન્ન ભિન્ન છે. મૂત્રાશયમાંથી મૂત્રને બહાર આવવાનો માર્ગ [illegible] છે. મૂત્રને બહાર નીકળવાના માર્ગમાં રૂપલુની સમીપ તે માર્ગમાં ગુહ્યપ્રદેશ નાડી તેને આવો મળે છે.

અનાહત, વિશુદ્ધ ને આજ્ઞા એ ત્રણ ચક્રોમાં ગુણની ત્રણ ગ્રંથિઓ છે તે ભેદાઈને તેમાંથી વાયુ સુષુમ્ણામાં આગળ ચાલવા લાગે તે ગ્રંથિભેદ કહેવાય છે.

છ ચક્રોમાં થઈ વાયુ સુષુમ્ણામાં ઉપર ચઢવા લાગે તેથી તે ચક્રનો ભેદ થાય છે, તે ચક્રભેદ કહેવાય છે. પતિહીનને વેશ્યાને-રંડી ( રાંડ-રંડા ) કહે છે. કુંડલિની વેશ્યાની પેઠે વિષયવૃત્તિઓને ઉપજાવ્યા કરે છે, અને જન્મથીજ બાલ્યકાળથીજ ને તેમ કરે છે માટે તે બાળરંડા કહેવાય છે. અથવા આત્મરૂપ પતિને બાલ્યકાળથીજ તે ભૂલી ગઈ છે. તેનાથી વિધવાની પેઠે વિખુટી પડી છે. માટે પણ તે બાળરંડા કહેવાય છે, કિંવા તે બાળ-વાળ-ના જેવી સૂક્ષ્મ રંડા-નાડી છે માટે બાળરંડા કહેવાય છે. બાળરંડા બાળપણમાંથી રંડાયેલી હોવાથી સર્વદા બ્રહ્મચર્ય પામે છે તેથી તે બાળરંડા બાળબ્રહ્મચારિણી પણ કહેવાય છે. વાયુ ઉપર ચઢતો હોય તેમ લાગે અને શરીરમાં ખાલી ચઢવાની પેઠે ત્રમત્રમ થતું કાંઇ અનુભવાય ત્યારે જાણવું કે નીચેનો વાયુ ઉપર ચઢે છે.

## ૧૧ સંક્ષોભણીમુદ્રા.

ગુદાનું સંકોચન વિકાસન સ્વસ્તિકાસને બેસીને કરવું, અને અપાનની ઉષ્ણતાથી કુંડલિનીને તે સંક્ષોભણી (કુંડલીને સંક્ષોભ કરનારી) મુદ્રા કહેવાય છે. કેટલાક યોગીઓ આને અશ્વિનીમુદ્રા પણ કહે છે. ક્રુષ્ક બસ્તિમાં અપાનનું આકર્ષણ કરવાનું પ્રયોજન નથી, ને આમાં યત્નથી અપાનનું આકર્ષણ કરવું પડે છે, એટલો એ બેમાં ભેદ છે.

## ૧૨ દ્રાવણીમુદ્રા.

સ્વસ્તિકાસને બેસી થોડા અનુલોમ વિલોમ પ્રાણાયામ કરી પછી જિહ્વાને બ્રહ્મરંધ્રમાં ઊર્ધ્વ લગાડી, તથા શરીરમાંના વાયુને ઊર્ધ્વ કરી, ત્યાંથી અમૃત દ્રવાવી, તેનું પાન કરવું તે દ્રાવણીમુદ્રા કહેવાય છે. જિહ્વાને કેવળ તાળવામાંજ ઊર્ધ્વ રાખવામાં આવે તો તે નભોમુદ્રા કહેવાય છે.

### ૧૩ આકર્ષણી મુદ્રા.

સ્વસ્તિકાસને બેસી શરીરમાંના સર્વ વાયુનું શનઃ શનૈઃ નાભિ ભણી આકર્ષણ કરી તેને સુષુમ્ણામાં લાવવો, અને પછી તે વાયુને બ્રહ્મરંધ્રમાં-સહસ્રદળમાં-સ્થિર કરવો તે આકર્ષણીમુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રા કેવળ કુંભકનું ઉચ્ચ સ્વરૂપ છે.

### ૧૪ વજ્રીમુદ્રા.

સિદ્ધાસને બેસી માયાબીજનો (ક્રીંનો) બળથી ઉચ્ચાર કરી પ્રાણાયામના આકર્ષણથી કુંડલિનીને વશ કરવી તે વજ્રીમુદ્રા કહેવાય છે.

### ૧૫ ઉન્માદ મુદ્રા.

પદ્માસને બેસી સર્વ દ્વારનો એટલે શરીરમાંના નવ છિદ્રોનો નિરોધ કરી (તેમાંથી નીકળતા પ્રાણપ્રવાહને પાછો વળાવી) મન સહિત પ્રાણને બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિર કરવો તે ઉન્માદમુદ્રા કહેવાય છે.

### ૧૬ મહાંકુશ મુદ્રા.

કેવળ કુંભકથી પ્રાણનું નાભિ આગળ રૂંધન કરી મનરૂપી મત્ત હાથીને વશ કરવો તે મહાંકુશ મુદ્રા કહેવાય છે.

### ૧૭ યોનિમુદ્રા.

સિદ્ધાસને બેસી કર્ણ, ચક્ષુ, નાસિકા અને મુખને ક્રમથી બંને હાથના અંગૂઠા, તર્જની, મધ્યમા ને અનામિકા અનિકાવડે રૂંધી પછી જિહ્વાને લંબાવી નીચલી ચાંચના જેવા આકારે મુખમહાર કરી તે વડે અપાનાદિ પવનનું આકર્ષણ કરી મુખ પૂરવડે રૂંધવું. પછી રેચક તે પવનને નીચેના ભાગમાં લાવે રેચક કુંડલિનીને જાગ્રત કરી 'હંસ' ના ઉચ્ચારણ વડે મેરૂદંડમાં ને કુંડલિની સહ ઉલ્લાસને ઊર્ધ્વ ચક્રમાં તે યોનિમુદ્રા કહેવાય છે.

## ૧૮ તડાગી મુદ્રા.

ઉદરને કાંઇક ઉર્ધ્વ તથા બરડાની કરોડ ભણી બળપૂર્વક ખેંચીને તેનો પાણી વિનાના તળાવના જેવો આકાર કરવો તે તડાગીમુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રા શરીરના ભારે પણાને દૂર કરી અપાનને ઉર્ધ્વ કરે છે, તેમજ કુંડલિનીને જાગ્રત્ કરવામાં તથા પ્રાણને સુષુમ્ણામાં લઈ જવામાં સહાય થાય છે.

## ૧૯ માંડુકીમુદ્રા.

સ્વસ્તિકાસને બેસી મુખને બંધ રાખી જિહ્વામૂળને શનૈઃ શનૈઃ ચલાયમાન કરવું ને તે વડે બ્રહ્મરંધ્રમાંથી ટપકતા અમૃતનો અનુભવ કરવો તે માંડુકીમુદ્રા કહેવાય છે. આ મુદ્રાનો ચિરકાળ સુધી નિત્ય અભ્યાસ કરવામાં આવે તો ત્રિવલી તથા પળીનો નાશ થાય છે.

## ૨૦ ભુજંગિની મુદ્રા.

મુખને કિંચિત ઉઘાડી, ગળાવડે બહારના પવનનું આકર્ષણ કરી, તેને યથાશક્તિ રોકી, પછી બંને નાસાપુટદ્વારા તેને ધીરે ધીરે બહાર કાઢવો તે ભુજંગિની મુદ્રા કહેવાય છે, આ મુદ્રા વિશેષે કરીને ઉદરરોગ તથા અજીર્ણનો નાશ કરે છે.

## ૨૧ નમો મુદ્રા.

જીભને ઉર્ધ્વ રાખી પવનને રૂંધવાનો અભ્યાસ કરવો તે નમોમુદ્રા કહેવાય છે.

## ૨૨ માતંગિની મુદ્રા.

કંઠ સમાન જળમાં ઉભા રહી નાકથી પાણી લઇ મુખવાટે બહાર કાઢવું તથા મુખથી જળ લઇ નાકવાટે બહાર કાઢવું, આમ પુનઃ પુનઃ કરવું તે માતંગિની મુદ્રા કહેવાય છે.

राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा ॥
राजयोगं विना मुद्रा विचित्राणि न शोभते ॥ १२६ ॥

ભાવાર્થ—રાજયોગ વિના પૃથ્વી શોભતી નથી, રાજયોગ વિના રાત્રી શોભતી નથી તેમ રાજયોગ વિના મુદ્રા પણ વિચિત્ર હોય તોપણ શોભતી નથી.॥૧૨૬॥

### વિવેચન.

હવે રાજયોગના વિના આસન આદિકની નિષ્ફળતાને ઉપમારથી કહે છે કે—અન્ય વૃત્તિઓને રોકીને આત્મવિષયક જે ધારાવાહિક નિર્વિકલ્પ મનની વૃત્તિ છે તેને રાજયોગ કહેવાય છે. 'હઠં વિના રાજયોગઃ' 'હઠયોગના વિના રાજયોગ દુષ્ટ છે" એ વચનમાં સૂચિત કર્યું છે કે એ રાજયોગના કે એ રાજયોગના સાધનો વિના પૃથ્વી નામ સ્થિરતા શોભતી નથી થતી નથી. અહીં પૃથ્વી શબ્દથી સ્થિરતાનું અને રાજયોગ પદથી આસનનું મહત્વ થાય છે અર્થાત્ રાજયોગના વિના પરમ પુરૂષાર્થ ( મોક્ષ ) રૂપ મોક્ષ બની શકતો નથી. આ હેતુ આગળ પણ સંપૂર્ણ વાક્યોમાં સમજવો અને રાજયોગના વિના નિશા શોભતી નથી અર્થાત્ નિશાના જેવો કુંભક પ્રાણાયામ દોષિત થતો નથી કારણ કે જેમ રાત્રીમાં રાજપુરૂષોનો સંચાર હોતો નથી તેમ કુંભકમાં પણ પ્રાણોનો સંચાર હોતો નથી એથી નિશા પદથી કુંભકનું મહત્વ થાય છે અને રાજયોગના વિના વિચિત્ર પણ મુદ્રા અર્થાત્ અનેક પ્રકારની વિલક્ષણ [illegible] આદિ મુદ્રાઓ શોભતી નથી. પક્ષાંતરમાં આ શ્લોકનો આ અર્થ છે કે—રાજાના સંબંધ વિના રત્ન આદિને ઉત્પન્ન કરવાવાળી પૃથ્વી શોભતી નથી કારણ કે રાજાની શિક્ષા વિના નાના [illegible] ભૂમિમાં થાય છે અને રાજા નામ [illegible] મહો ને નક્ષત્રોથી વિચિત્ર [illegible] રાત્રીની પણ [illegible] તેથી " [illegible] " [illegible] રાજા " એ કૃતિથી અહીં રાજા [illegible] કે " સોમ અમારા બ્રાહ્મણોનો રાજા છે " [illegible] મુદ્રાની શોભા નથી અર્થાત્ રેખા [illegible] હાથથી કરવામાં આવેલાં [illegible] કરવા યોગ્ય થતી નથી. ॥ ૧૨૬ ॥

मारुतस्य विधिं सर्वं [illegible] ।
इतरत्र न कर्तव्या [illegible] ॥ [illegible] ॥

ભાવાર્થ—[illegible] વિધિ છે તેનો [illegible]

પ્રાણવાયુની વિધિથી અન્ય ઇતર વિષયોમાં મનની મુક્તિ ॥ ૧૨ ॥ ૧૨૭ ॥

इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शंभुना ॥
एकैका तासु यामिनां महासिद्धिप्रदायिनी ॥ १२८ ॥

ભાવાર્થ—હવે મુદ્રાઓની સમાપ્તિનું વર્ણન કરે છે કે—આદિનાથ નામ મહાદેવજીએ દશ મુદ્રાઓ મુખ્ય કહી છે તેમાંની એક પણ મુદ્રા યોગીજનોને અણિમા આદિ મહા સિદ્ધિને આપવાવાળી છે ॥ ૧૨૮ ॥

उपदेशं हि मुद्राणां यो वृणं सांप्रदायिकं ॥
स एव श्रीगुरुः स्वामी साक्षात्शिव एव सः ॥ १२९ ॥

ભાવાર્થ—સાંપ્રદાયિક (ગુરૂ પરંપરાથી આવેલા આવતા) મહા મુદ્રા આદિના ઉપદેશને જે ગુરૂ આપે છે તે શ્રીમાન્ ગુરૂ અર્થાત્ સર્વ ગુરૂઓમાં શ્રેષ્ઠ છે અને એજ સ્વામી નામ પ્રભુ છે, અને એજ સાક્ષાત્ પરમેશ્વર સ્વરૂપ છે. ॥ ૧૨૯ ॥

एवं यः सततं युक्तो मुद्राभ्यासे समाहितः ॥
अणिमादिगुणैः सार्धं लभते कार्यसाधनम् ॥ १३० ॥

ભાવાર્થ—જે મુદ્રાઓનો ઉપદેશ કરનારા ગુરૂના પ્રસાદથી અભ્યાસ કરવા આસન કુંભક આદિનાં અનુષ્ઠાન વિધિથી અને કુંભકાદિક વિધિથી ખેચરી આદિ વિધિથી આત્માનું સ્વરૂપ જ્ઞાન અવલોકન અને અભ્યાસ તત્પર કરનારૂં જે અવલોકન પછી પરમેશ્વર મહામુદ્રા આદિના અભ્યાસમાં નિરંતર પ્રયત્ન અણિમા આદિ સિદ્ધિઓના વધિક કાર્યના સાધનને મેળવે છે અર્થાત્ તે પુરૂષને સિદ્ધિઓ અને કાર્યની સિદ્ધિઓ પ્રાપ્ત કરવાનું સાધન મળે છે, ॥ ૧૩૦ ॥

॥ इति श्री [illegible] द्वितीयोपदेशः समाप्तः ॥

[illegible]

# ॥ श्रीयोगसिद्धान्तचंद्रिका. ॥

પૂર્વ પ્રકરણમાં ચાર પ્રકારના યોગો વિષે કથન કરવામાં આવ્યું તેમાં-હઠયોગનું સવિસ્તર વિવેચન તો આ હઠયોગપ્રદીપિકામાંજ છે અને બીજા યોગો સંબંધે ગત પ્રકરણમાં કહેવામાં આવ્યું છે તો પણ આ પ્રકરણ સ્થળમાં શ્રી રાજયોગ સંબંધે સવિસ્તર વિવેચન અધિકારી જનોનાં કલ્યાણાર્થે કરીએ છીએ.

રાજયોગનાં આઠ અંગો કહેવાય છે, યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, ને સમાધિ. પ્રથમ યમનાં સ્વરૂપનો વિચાર કરવામાં આવે છે.

યમ.

હિંસા વિગેરે નિષિદ્ધ કર્મોથી સાધકને રોકે છે માટે અહિંસાદિ યમ કહેવાય છે. તે યમો દશ પ્રકારના છે. યાજ્ઞવલ્ક્ય સંહિતા તથા શ્રી ગોરક્ષ શતકાદિ પ્રમાણે આ ગ્રંથમાં યમોનું સ્વરૂપ કહેવામાં આવશે અને શ્રીપાતંજલ સૂત્રોમાં પાંચ પ્રકારના યમ કહ્યા છે જેનાં શૌચ, સંતોષ, સ્વાધ્યાય, તપ ને ઈશ્વર પ્રણિધાન એવાં નામો છે. જીવનના નિર્વાહથી વધારે ભોગ સાધનોનો સંગ્રહ ન કરી તેનો પરિત્યાગ કરવો તે અપરિગ્રહ કહેવાય છે. યથાવિધિ પ્રણવાદિક મંત્રનો જપ કરવો કે ઉપનિષદ ગીતા વિગેરેનો પાઠ કરવો તે સ્વાધ્યાય કહેવાય છે ને સર્વ કર્મો પરમગુરૂ પરમાત્માને સમર્પણ કરવાં તે ઈશ્વર પ્રણિધાન કહેવાય છે. શ્રીમદ્ ભાગવતના અગીયારમા સ્કંધના બેતાલીસમા અધ્યાયમાં યમ તથા નિયમો સંબંધમાં અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, અસંગ લજ્જા, અસંચય, (અપરિગ્રહ) ધર્મમાં વિશ્વાસ, પરમાર્થ, મૌન, સ્થિરતા, ક્ષમા ને અભય એ આઠ યમો કહેલા છે ને શૌચ, જપ, તપ, હોમ, ધર્મમાં શ્રદ્ધા, અતિથી સત્કાર, પરમાત્માનું પૂજન, તીર્થોનાં ફરવું, પરાર્થ ઉદ્યમ માટે ઉદ્યમ, સંતોષ અને

પ્રાણવાયુની વિધિથી અન્ય ઇતર વિષયોમાં મનની પ્રવૃત્તિ ન કરે. ॥ ૧૨૭ ॥

इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शंभुना ॥
एकैका तासु यामिनां महासिद्धिप्रदायिनी ॥ १२८ ॥

ભાવાર્થ—હવે મુદ્રાઓની સમાપ્તિનું વર્ણન કરે છે કે—આદિનાથ નામ મહાદેવજીએ દશ મુદ્રાઓ મુખ્ય કહી છે તેમાંની એક પણ મુદ્રા યોગીજનોને અણિમા આદિ મહા સિદ્ધિને આપવાવાળી છે ॥ ૧૨૮ ॥

उपदेशं हि मुद्राणां यो दत्ते सांप्रदायिकं ॥
स एव श्रीगुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः ॥ १२९ ॥

ભાવાર્થ—સાંપ્રદાયિક (ગુરૂ પરંપરાથી ચાલ્યા આવતા) મહા મુદ્રા આદિના ઉપદેશને જે પુરૂષ આપે છે તે શ્રીમાન્ ગુરૂ અર્થાત્ સર્વ ગુરૂઓમાં શ્રેષ્ઠ છે અને એજ સ્વામી નામ પ્રભુ છે, અને એજ સાક્ષાત્ પરમેશ્વર સ્વરૂપ છે. ॥ ૧૨૯ ॥

तस्य वाक्यपरो भूत्वा मुद्राभ्यासे समाहितः ॥
अणिमादिगुणैः सार्धं लभते कालवंचनम् ॥ १३० ॥

ભાવાર્થ—તે મુદ્રાઓનો ઉપદેશ કરનારા ગુરૂના વાક્યમાં અર્થાત્ આસન કુંભક આદિનાં અનુષ્ઠાન વિષયની અને યુક્તાહાર વિહારની ચેષ્ટા આદિ વિષયોની આજ્ઞામાં તત્પર નામ આદરવાન અને શાસ્ત્રોક્ત તપ કરવારૂપ તે આદરના પછી વારંવાર મહામુદ્રા આદિના અભ્યાસમાં સાવધાન થઇને મનુષ્ય અણિમા આદિ સિદ્ધિઓના સહિત કાલના વંચનને પ્રાપ્ત થાય છે અર્થાત તે પુરૂષને સિદ્ધિઓ અને કાલથી નિર્ભયતા ~ ઉભય લાભ પ્રાપ્ત થાય છે, ॥ ૧૩૦ ॥

। इति श्री स्वात्मारामयोगीन्द्रविरचितायां हठयोगप्रदीपिकायां वेदान्तकविहीरालाल जादवरायजुचकृत गुर्जरभाषा-टीकायां मुद्राविधान नाम तृतीयोपदेशः समाप्तः ॥३॥

# ॥ श्रीयोगसिद्धान्तचंद्रिका. ॥

પૂર્વ પ્રકરણમાં ચાર પ્રકારના યોગો વિષે કથન કરવામાં આવ્યું તેમાં-હઠયોગનું સવિસ્તર વિવેચન તો આ હઠયોગદીપિકામાંજ છે અને બીજા યોગો સંબંધે ગત પ્રકરણમાં કહેવામાં આવ્યું છે તો પણ આ પ્રકરણ સ્થળમાં શ્રી રાજયોગ સંબંધે સવિસ્તર વિવેચન અધિકારી જનોનાં કલ્યાણાર્થે કરીએ છીએ.

રાજયોગનાં આઠ અંગો કહેવાય છે, યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, ને સમાધિ. પ્રથમ યમનાં સ્વરૂપનો વિચાર કરવામાં આવે છે.

યમ.

હિંસા વિગેરે નિષિદ્ધ ધર્મોથી સાધકને રોકે છે વાસ્તે અહિંસાદિ યમ કહેવાય છે. તે યમો દશ પ્રકારના છે. યાજ્ઞવલ્કય સંહિતા તથા શ્રી ઘેરણ્ડ શતકાદિ પ્રમાણે આ ગ્રંથમાં યમોનું સ્વરૂપ કહેવામાં આવશે અને શ્રીપાતંજલ સૂત્રોમાં પાંચ પ્રકારના યમ કહ્યા છે જેનાં શૌચ, સંતોષ, સ્વાધ્યાય, તપ ને ઈશ્વર પ્રણિધાન એવાં નામો છે, જીવનના નિર્વાહથી વધારે લોભ સાધનોનો સંગ્રહ ન કરી તેનો પરિત્યાગ કરવો તે અપરિગ્રહ કહેવાય છે. યથાવિધિ પ્રણવાદિક મંત્રનો જપ કરવો કે ઉપનિષદ ગીતા વિગેરેનો પાઠ કરવો તે સ્વાધ્યાય કહેવાય છે ને સર્વ કર્મો પરમગુરૂ પરમાત્માને સમર્પણ કરવાં તે ઇશ્વર પ્રણિધાન કહેવાય છે. શ્રીમદ ભાગવતના અગીયારમા સ્કંધના ઓગણીસમા અધ્યાયમાં યમ તથા નિયમો સંબંધમાં અહિંસા, સત્ય, અસ્તેય, અસંગ લજ્જા, અસંચય, (અપરિગ્રહ) ધર્મમાં વિશ્વાસ, બ્રહ્મચર્ય, મૌન, સ્થિરતા, ક્ષમા ને અભય એ બાર યમો કહેલા છે ને અંતર્શૌચ, બાહ્યશૌચ, જપ, તપ, હોમ, ધર્મમાં આદર, અતિથી સત્કાર, પરમાત્માનું પૂજન, તીર્થોમાં ફરવું, પરના શુભને માટે ઉદ્યોગ, સંતોષ અને

આચાર્યની સેવા એ બાર નિયમ કહ્યા છે. ઇન્દ્રિયોનો જય કરી આહાર, નિદ્રા, શીત, વાત ને આતપનો જય કરવો એને પણ વિદ્વાન યમ કહે છે.

પ્રકૃતમાં અહિંસા, અસ્તેય, સત્ય, બ્રહ્મચર્ય, ક્ષમા, ધૃતિ, દયા, આર્જવ, મિતાહાર, ને શૌચ એ દશ યમો કહેવાય છે.

૧ અહિંસા—કોઇ પણ પ્રકારે, કોઇ પણ પ્રાણીનો કોઇ પણ કાળમાં દ્રોહ (મારવા ઇચ્છા) ન કરવો એટલે કે મન વાણી અને કાયાથી કોઇ પણ પ્રાણીને કોઈ પણ પ્રકારથી કયારે પણ પીડા ન કરવી તે અહિંસા કહેવાય છે. શાકભાજીથી ભયંકર પેટની ક્ષુધા શાન્ત થાય છે તો જેવું આપણને દુઃખ થાય છે તેવુંજ બીજાં પ્રાણીને પણ થાય એમ સમજી કોઈ પણ જંગમ જીવની હિંસા કરવી જોઇએ નહીં. સ્વસ્વરૂપને જાણવાની ઇચ્છાવાળા પુરૂષોએ અને નિર્વિઘ્નથી આનંદને અનુભવી પરમાત્માનાં શાશ્વત પદમાં સ્થિર થવાની ઇચ્છાવાળા વિવેકી જીવોએ તો અવશ્ય અહિંસા ધર્મનું પ્રાણાન્ત પર્યન્ત આચરણ કરવું જોઇએ. જૂ માંકડ વિગેરે અને એવાંજ ઇતર ક્ષુદ્રક પ્રાણીઓ જે મનુષ્યને પ્રસંગોપાત દુઃખ આપે છે તેને પણ અહિંસાધર્મના જ્ઞાતા પુરૂષો બુદ્ધિપૂર્વક દુઃખ આપતાજ નથી કારણ કે અહિંસા એજ પરમ ધર્મ છે જેથી પોતાથી કોઈ પણ પ્રાણીને દુઃખ ન થાઓ; એવો નિયમ તેવા પુરૂષોએ સદાને માટે હૃદય પટમાં કોતરી રાખેલો હોય છે. અહિંસા વ્રતના પેટામાં સાર્વભૌમ મહાવ્રત પાળવું જોઇએ. બ્રહ્મચારી અને સંન્યાસીએ વિષયભોગનાં સાધનરૂપ પદાર્થોની પ્રાપ્તિમાં, રક્ષણમાં, નાશમાં, હિંસારૂપ પાપ સમજી તેનો રાગપૂર્વક સંગ્રહ ન કરવો, વર્ષાકાળમાં પ્રવાસે ન નીકળવું, વર્ષાકાળે પૃથિવી ન ખણવી, જાતિ, દેશ, કાળ અને પ્રયોજન—સમયથી તે અહિંસાદિને વિચ્છિન્ન કરવામાં ન આવે એટલે કે સર્વત્રોઆવે તેનું પરિપાલન કરવામાં આવે

તે સાર્વ ભૌમ મહાવ્રત કહેવાય છે. હિંસાના વિભાગ પાડીએ તો તેના ત્રણ પ્રકાર છે. કૃતા હિંસા એટલે પોતે કરેલી હિંસા, કારિતા હિંસા એટલે બીજા પાસે કરાવેલી હિંસા અને અનુમોદિતા હિંસા એટલે કે બીજાને અનુમોદન કરેલી હિંસા એમ ત્રણ પ્રકારની હિંસા કહેવાય છે. વળી તે ત્રણ પ્રકારમાં પ્રત્યેકના પાછા ત્રણ પ્રકાર છે. લોભથી (માંસ ચર્માદિની લાલચથી) થયેલી, ક્રોધથી (અપકાર થવાથી ઉપજેલા દ્વેષથી) થયેલી, અને મોહથી (પર્વાદિના વધથી ધર્મ થશે એવી સમજથી) થયેલી. વળી પાછા તે પ્રત્યેકના ત્રણ ત્રણ ભેદ છે. મૃદુ, મધ્યા ને અધિમાત્રા. અધિમાત્રા એટલે તીવ્ર. હિંસાના વળી બીજા પણ તારતમ્યવડે અનંત ભેદ થવાથી તે અનંત પ્રકારની છે. તાત્પર્ય એ છે કે અનંત દુઃખોનો ઉદ્ભવ હિંસાથી થાય છે વાસ્તે તેમાં મન ન લગાડવું. અહિંસાવ્રતનાં પાલનથી સર્વ પ્રાણીઓ વ્રતધારી પ્રત્યે મૈત્રીથી વરતે છે. અહિંસા અન્ય યમ નિયમનું મૂળ છે અને તેની સિદ્ધિને અર્થેજ અન્ય યમનિયમનું પાલન કરવામાં આવે છે. सर्व पदं हस्तिपदे निमग्नं જેમ એકજ હાથીનાં પગલામાં સર્વ પગલાંઓનો સમાવેશ થઇ શકે છે તેમ યજ્ઞ, તપ તથા દાનાદિકસર્વ ધર્મોનો અહિંસામાં સમાવેશ થાય છે. શરીરથી કોઇ પણ પ્રાણીની હિંસા કરવી નહિં તે શરીર પરત્વે અહિંસા વ્રતનું પાલન થયું સમજવું, મનવડે કોઇપણ પ્રાણીનું બુરૂ થાય તેવું સ્મરવું નહિં તેનું નામ મનથી સિદ્ધ થયેલી અહિંસા સમજવી અને વાણીવડે કોઇપણ પ્રાણીને દુઃખ થાય તેવું પરોક્ષમાં કે પ્રત્યક્ષમાં ઉચ્ચારવું ન કરવું તે વાણીવડે સિદ્ધ થયેલી અહિંસા સમજવી. अहिंसा प्रतिष्ठायां सहजवैरत्यागः અહિંસા વ્રતનું બરાબર ત્રિકરણયોગે પાલન થતાં પ્રાણી માત્ર વૈરભાવ છોડી મિત્ર થાય છે અને હૃદયમાં વૈરબુદ્ધિનો વિનાશ થાય છે તેથી સાધકને યોગમાં અધિકાર આવે છે.

વાણી અને કાયાથી કોઈ પણ વસ્તુ, દ્રવ્ય, કે બાબતની ચોરી ન કરવી તેનું નામ અસ્તેય છે કારણ કે ચોરી કરવાના એ ત્રણ પ્રકાર છે જેથી મનસા વાચા કર્મણા ચોરી રહિત રહેવું તેનું નામ અસ્તેય છે. વિષયોત્તેજક પદાર્થોની સ્પૃહા, દ્યૂત વ્યભિચાર, ને દુર્વ્યસન ઇત્યાદિ બાબતો ચોરી કરવાનું તેડું કરે છે વાસ્તે ડાહ્યા મનુષ્યોએ અસ્તેયવ્રતની સિદ્ધિ થવા ઉપરની બાબતોનો બરાબર ત્યાગ કરવો જરૂરનો છે.

૪ બ્રહ્મચર્ય—ત્રિગુપ્ત ઇન્દ્રિયનો જે યથાર્થ સંયમ છે તેને બ્રહ્મચર્ય કહેવામાં આવે છે. શ્રીયોગશાસ્ત્રમાં પણ "ब्रह्मचर्यं गुप्तेन्द्रियस्योपस्थसंयमः" એ શબ્દોથી બ્રહ્મચર્યનું લક્ષણ તથાપ્રકારે કરેલું પણ છે તેમ શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્ય સંહિતામાં પણ "कर्मणा मनसा वाचा सर्वावस्थासु सर्वदा। सर्वत्र मैथुनत्यागः ब्रह्मचर्यं प्रचक्षते" "મન વાણી અને કાયાથી સર્વે અવસ્થાઓમાં સર્વદા મૈથુનનો ત્યાગ કરવો તે બ્રહ્મચર્ય છે" એ શબ્દોથી એમજ કથન કરેલું છે. કામોત્તેજક વસ્તુનો ઉપયોગ, કામોદ્દીપક સ્થાનમાં ન જવું તે, કામોદ્દીપક વસ્તુ અને સ્થાનમાં અનિચ્છા, શૃંગાર રસનું નહિં વાંચવું તે, રાગપૂર્વક સ્ત્રીઓની પ્રતિમાને ન જોવી તે ઇત્યાદિ તમામ વિષયને ઉત્તેજન આપનારાં સાધનોનો સત્પુરૂષે બ્રહ્મચર્યનાં પરિપાલનાર્થે ત્યાગ કરવો કારણ કે બ્રહ્મચર્યરૂપ ધર્મ છે તે સઘળા ધર્મોમાં પ્રધાન છે અને પોતાધિકારમાં પરમ કારણ છે. શ્રીદશવૈકાલિકમાં દર્શાવેલાં સ્ત્રીનું મનમાં સ્મરણ, ઈક્ષણ, કેલી, પ્રેક્ષણ, ગુપ્તભાષણ, સંકલ્પ, અધ્યવસાય અને સંક્લેશ, એ આઠ પ્રકારનાં મૈથુનનો સર્વથા ત્યાગ કરવો. દેહની નશ્વરતાનો વારંવાર વિચાર કરી આ આઠ મહા દુષ્ટ વાસનાઓને વિદ્વાન મનુષ્યે બ્રહ્મચર્યની સિદ્ધિ અર્થે દેખવી આવી દેખેજ એ ઉંચે વિષયરૂપીના સમાન સ્ત્રી પણ એક ભયંકર ઝેર અગ્નિ છે અને એક આત્મથી ઉન્નતની જનેતા છે સ્ત્રીનાં

દર્શન માત્રથી પુરૂષના દેહને તે સ્ત્રી અતિ ઉષ્ણ કરે છે અને પોતાનું ઝેર તેનાપર ચઢાવી દે છે. તે સ્ત્રીરૂપ રાક્ષસી મનુષ્યના ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષરૂપ પવિત્ર મંદીરોનો નાશ કરી તેને એક અઘોર નર્કમાં ભવોભવ ભમાવે છે અને ઝંપલાવે છે, વાસ્તે વિરાગવાન્ ડાહ્યા પુરૂષે મનોનિગ્રહ થાય ત્યાં સુધી આરંભમાં કડક મનોને પાળી, મિતાહાર રાખી તેમજ કૃચ્છ્રાદિ તપથી કાયાને ક્ષીણ કરી મન વાળી અને કાયામાંથી એ વિકારની ગંધ પણ રહેવા દેવી નહિં. યોગાભ્યાસી સ્ત્રીએ પણ આજ પ્રકારે પુરૂષના અંગનો ત્યાગ રાખવો ઇષ્ટ છે. પરમપદ જિજ્ઞાસુ સાધુ મહાત્માઓ રાગાદિ દોષોને દુર કરી પિંડ બ્રહ્માંડાદિ પ્રકૃતિ જન્ય કાર્યોમાંથી વિવેકવડે મોહમતિને મારી અને આ અખંડ બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળીને સનાતન ધર્મની સુંદર વાટીમાં વિહાર કરતા કરતા મોક્ષની મનોહર બારીમાં પ્રવેશ કરી અવિકારી અખંડાનંદ રૂપે સ્થિતિ પામે છે. લોક લજ્જા ખાતર કે લોકમાં પૂજ્ય માન કે યશના ખાતર આ બ્રહ્મચર્યવ્રત પાળવું એમ નથી પરન્તુ પોતાનો ભવસાગરમાં જન્મોજન્મનો આંટો મટી જવા મોક્ષ કરવાવાળી શ્રી પરબ્રહ્મ રૂપને પામવા-ભેટવા બ્રહ્મચર્ય ધારણ કરી સદ્ગુરૂની નિષ્કામ ઉપાસના કરવી જોઇએ કે જેથી ઉક્ત વસ્તુને અલ્પ સમયમાં સંપ્રાપ્ત કરી સફળતાનાં શિખરે સ્થિતિ બની શકે. જાગ્રતમાં સર્વ પ્રકારે સ્ત્રીઆદિ શૃંગારને નોતરનારા પદાર્થોનો ત્યાગ કરે, સુતા પહેલા ગોરક્ષાસન કરે, નાડિ તથા યોનિબંધ મુદ્રાનો અભ્યાસ કરે, શય્યાપર બેઠી બનને બહારના વિષયોમાંથી ઇંદ્રયાકાશમાં કે મૂર્ધાકાશમાં સ્થિર કરી પછી ચત્તા તથા જમણું પડખે યોગ્ય સ્થાન જાણીને પ્રથમ પડખે સૂવે, સૂતી વખતે સ્વપ્ન ને સુષુપ્તિમાં સ્ત્રી અથવા બીજા કોઇ પણ પ્રાણીના નિમિત્તથી અગર નિમિત્ત વિના પણ મારાં બ્રહ્મચર્યનો ભંગ ન થાઓ અને પ્રારબ્ધયોગે એવો એવો પ્રસંગ આવી

જાય તો વીર્યપાત થયા પહેલાં હું અવશ્ય જાગ્રત થઇ જઉં એવો દૃઢ સંકલ્પ કરે, રાત્રે અતિશય ભોજન કરે નહીં, વહેલા સૂવે નહિં, સૂતા પછી બનતાં સુધી એક લાં ી નિદ્રા લઇનેજ ઉઠે ને પથારીમાંથી ઊઠયા પછી બનતાં સુધી ફરી સૂવે નહીં, અને ન ચાલતાં સૂવું પડે તો તે કાળે જન્મ જન્માંતરના સંસ્કારથી વૃત્તિ કામના યુક્ત થઇ હોય તો નિષ્કામ પુરૂષોનાં ચરિત્રનાં સ્મરણવડે ચિત્તને શાન્ત કરીને તથા નાભી ઉપર લીનાં વસ્ત્રનો કકડો રાખીને સૂવે તો સ્વપ્નામાં વીર્યપાત કદી પણ થતો નથી તથા સ્ત્રી રહિત સાધકને પણ એથી અનુચિત સ્વપ્ન આવવાનો તથા વીર્યપાત થવાનો પ્રસંગ આવતોજ નથી. હમેશાં લાંબો કાળ ચત્તા ન સૂવું તેમ વૃષણ દબાય એ રીતે પણ સૂવુ નહીં. દિવસે બહુ નિદ્રા લેવી નહીં. દિવસે અલ્પ સમય વિશ્રાન્તિ લેવાની જરૂર જણાય તો હૃદયમાં મનોવૃત્તિને સ્થીર રાખીને શ્વાસ પીમો કરી યોગ નિદ્રા જેવી નિદ્રા લેવી. આંખ તથા વાણીની પ્રવૃત્તિ સદા સ્વચ્છ રાખવી. કુવિચારને સદાય સુવિચાર ને કપાળજાતિવડે દાબી દેવો. યોગસિદ્ધિને ઇચ્છનારા પુરૂષે સૂળી અને મૃત્યુ કરતાં પણ સ્ત્રીજાતિનો વિશેષ ભય રાખવો કારણ કે અન્ય ઝેરી તથા ઘાતકી પદાર્થો મનુષ્યોનું એકજવાર મોત કરે છે પરંતુ સ્ત્રીજાતિ તો તેમાં આસક્તિ રાખનારાને વારંવાર દુખના ભંડાર રૂપ જન્મમરણમાં જકડાવી દે છે. સંયમી ગૃહસ્થે તથા વિવેકી પુરૂષે નાના બાળકને ચુંબન કરવાનો, બાળકના ગાલ તાણવાનો, તેમની સાથે અનુચિતપણે હાસ્ય કરવાનો અને તેમને નિષ્પ્રયોજન બોલાવ્યા કરવાનો પ્રતિજ્ઞા પૂર્વક દૃઢ ત્યાગ સેવવો અને સદાકાળ વિશ્વની માયામાં ઉદાસીનતા રાખી રહેવું જોઇએ. યોગના અભ્યાસીએ કામને ઉશ્કેરે તેવી, વીર્યને વધારે તેવી રજસતમોગુણાત્મક ભક્ષ્યપેય વસ્તુઓ ખાવી કે પીવી નહીં. કાયામાં પવિત્ર રહેવું તથા સ્વચ્છ સાદાં વસ્ત્રો પહેરવાં

ઓઢવાં પણ કોઈ પણ પ્રકારે જિવાનુસરી ન થયાં એ ખાસ ધ્યાન રાખવું. શાન્ત ચિત્તવાળા આત્મજ્ઞાની પુરૂષે સ્ત્રી પુરૂષમાં સામ્ય દ્રષ્ટિ સેવતાં શીખે છે અને સુંદરીમાં ને દરીમા પાર્થિવાદિ ગુણોની સમાનતા સમજી એક સરખી દ્રષ્ટિ રાખી શકે છે. દૃઢ પ્રતિજ્ઞા પૂર્વક જે ઉત્તમ સાત્વિક સાધક પોતાના શ્રીગુરૂ પરમાત્માએ પ્રબોધેલાં સાધનોવડે નેત્રાદિ ઇન્દ્રિયોને સારી રીતે વશમાં રાખી નિયમમાં પરાયણ રહે છે તેજ સાધક સર્વથા વિજયનો ભાજન થાય છે ને નિયમિત આહાર વિહાર દ્વારા રહણીના રમાયાવડાપર વિજય પણ તેજ કરી શકે બોધકુંજ નહીં પરન્તુ નિત્ય બ્રહ્મચારી પણ તેજ થઇ શકે છે. નિરંતર પ્રમાદરસ ને દીર્ઘસૂત્રી મનુષ્યજીવન આકાશ પુષ્પવત્ અપૂર્ણ જ છે પરન્તુ જે આ ચિત્રવિચિત્ર વિષયાગારમાં પડી ખરી ગુપ્ત દશાઓ તેના જીવની મનમાંજ રહી જાય છે અને તે તુને આ સાવર નોતરૂં થઇ જાય છે. કવિ, કોઇ જાણ રચનારાઓ એ વસ્તુ માણીનાને મુંઝવણ કરતાં પણ ઘણાએ તાણ કરતાં છે અને તેના ઉંચાણમાં અનિત્ય ઉદાર અનિત્ય મનુ જકુળ છે તેઓ અજ્ઞાનિત બ્રહ્મ ૧૧ કુલના રહણ કરતાં અકકાકારાવાળા વિવેકી પુરૂષે એ વસ્તુને વિચારવા તેને નિર્ણય. કવન છે કે—

કવક કાલ રકકરે, ખંડિત આ બ્રહ્માંડ,
દ્વા અનકકર્મ તું, તજતાં તેને પાલ.
કવક કાંઇ આકાંક્ષા, પુષ્કરવત અનંત,
અકકાર અકકાર એ, અકક તાવના અકકુ
અકક અકક એ જ વિષ્ણુ, વિચારે છે કે અકક!
કોટિ કોટિ અકક તેમ, તુ કરે! કંકાલ
કેવલ જ અકકાંક કર અકકાલ અનાદિ વિશ્વ
અકક કે અકક કકુ કકક અકકોજ અકકોજ અકક
અકક કકક અકકાકકિત વિશ્વાકકુક અકકાલ અકકુકિકુકે કે
અકક કકે કિકે કુકે અકકકર અકકકુ કકકે અકકકકા

કરતાં પણ અજ્ઞાની ને દુરાગ્રહી, વાંદરાંની કરતાં પણ વિશેષ ચપળ મન છે, અને વિષયો બળતા અનળ સમાન છે, ઝેરી સાપ કે તિક્ષ્ણ તલવારના કરતાં પણ એ વિષયો વસમા છે. જો મનને ઇન્દ્રિયોદ્વારા વિષયો રૂપી અનળમાં પ્રવર્તાવીએ તો તેથી સ્વાભાવિક આત્માનંદનો નાશ થાય છે અને મનને જો એકદમ એથી વારીએ છીએ તો મોહને આધીન થતાં વ્યાકુળતાને ભાળીએ છીએ વાસ્તે પરમપદ બારીએથી નહિં છટકવા આ મનને અભ્યાસ વૈરાગ્યથી કે સત્સંગ અને શાસ્ત્રથી યુક્તિપૂર્વક મીને પીને વશ કરવું જોઇએ. અધમોદ્વારક પાપીઓના પ્રલયવત કાળરૂપ સૃષ્ટિ કર્તા આપ નારાયણ મને સર્વત્રને સદા જુએ છે એમ બ્રહ્મચારી પુરૂષે સ્મરણમાં રાખી નિર્મળ બુદ્ધિવડે સર્વ પ્રકારે સ્ત્રીનો મનથી, વાણીથી અને તનથી પરિત્યાગ કરવો જોઇએ તથા પ્રમાદને વશ થઈ બુદ્ધિપૂર્વક વીર્યપાત કદી પણ કરવો ન જોઇએ. વક્તા, ઉપદેશ, લેખક, અને હું બ્રહ્મચારી છું એમ વદનારા પુરૂષો આ વિશ્વમાં ઘણા છે પરન્તુ વિમળ બ્રહ્મચર્યનું મન વાણી અને કાયામાં પાલન કરનારા પુરૂષો ઘણાજ ઓછા હોય છે.

'હું રાજા' વદવા થકી, રાજા કેમ થવાય,
યુદ્ધ કરી નૃપનું પદ, મેળવ અનુભવ થાય.
બોલે તે જ્ઞાની નહીં, મૂકે દંભી જાણ,
હીરો જાણે તત્ત્વના, કોક હોય જન જાણ.

વારવાર પ્રતિજ્ઞાઓનો મોહવશ થઇ જે મનુષ્ય ભંગ કરે છે તે મનુષ્યને અન્યુતપદ ઘણુંજ દુર્લભ છે અને પ્રકૃતી ન્યાયાર્થ જે અસક્ત પુરૂષો છે તેને અનાસક્ત પુરૂષોની આત્મ સ્વરૂપે સ્થિતિનું દર્શન પણ અત્યંત સંભવ નથી. આત્મનિષ્ઠાની દૃઢતા રાખી, વૈરાગ્ય પૂર્વક ચિત્તની વિશુદ્ધિ રાખી ઈશ્વર અને શાસ્ત્રમાં વિશુદ્ધ શ્રદ્ધા પ્રેમ અને ભક્તિમાં અધીન થઇ જે પુરૂષો ત્રિપુટીની અભાવ ઉત્પન્ન કરતાં અવલંબન કરે છે તેજ

ખરાવીર્ય પાલક–બ્રહ્મચારી બની શકવાના પરન્તુ લલનાના હાવભાવરૂપી વીંજણાંવડે પોતાના હૃદયમાં રહેલા કામદેવરૂપ અગ્નિને પ્રદીપ્ત થવાના પ્રસંગમાં ફસેલા ગમાર પુરૂષોથી શું થવાનું છે? કાંઇજ નહીં. અરે! લલનાની લાળથી ભરેલી, થુંકથી ભરપૂર મુખાકૃતિને જોઇને, માંસ અને લોહીના ભરેલા ઘડા સમાન તેનાં સ્તનોને મસળવાના મોહમાં મરાઇને, માંસાદિથી પુષ્ટ થયેલા તે નારીના નિતંબમાં મોહ પામીને તથા તે તરૂણીનાં કાપટ્ય યુક્ત હાસ્યથી પોતાના આસ્યમાં રસાસ્વાદની લોલુપતાનાં લક્ષણોથી ગાંડો બનીને કામાંધ મનુષ્ય પ્રમદારૂપી અગ્નિમાં પતંગીઆનાં સમાન પડી પોતાનાં આધ્યાત્મિક જીવનનું મૃત્યુ પોતેજ ઉત્પન્ન કરી આત્મવિમુખ થાય છે એથી બીજો કયો અધિક અવિવેક કે પશુતાનો દાખલો છે! નથીજ.

સ્ત્રી એ જંગમ નરકરૂપ તથા સાક્ષાત્ અવિદ્યાની મૂર્તિ છે. તે ગર્ભિત રીતે પુરૂષનો શત્રુ છતાં, માત્ર ઉપરથી તે મિત્રનો વેષ ધારણ કરી રસીક પુરૂષોનાં હૃદયોનું સત્ત્વ ચૂસી લે છે. ગૃહસ્થને પરસ્ત્રી, ને વિરક્તને સર્વ સ્ત્રીઓ નર્કમાં જવાના સીધા રાજમાર્ગરૂપ છે. વિમળ બ્રહ્મચર્ય પાળનારે વિચારવું કે ધૂર્ત સ્ત્રી જાતી ભયંકર નાગણી, સિંહણ, વાઘણ, અગ્નિ, ઝળી ને વિષ કરતાં પણ ઘણાં ઘણાં દુઃખદ છે. ધર્મના મર્મને જાણનાર બ્રહ્મચારી પુરૂષે સ્ત્રીમાં પ્રીતિ રાખનારી વૃત્તિનું શીઘ્ર સંછેદન કરવું યોગ્ય છે. જ્યાં સ્ત્રીઓ બેઠી હોય ત્યાં જવાની બ્રહ્મચારીએ કદી પણ ઇચ્છા ન કરવી. એકાંત સ્થળે જ્યાં સ્ત્રીઓ નહાતી ધોતી હોય, અથવા પોતાના શરીરને શૃંગારયુક્ત કરતી હોય ત્યાં પણ તેણે જવું નહિ. એ કાલ્પનિક અને ક્ષણિક ગ્રામ્ય સુખની આસક્તિ સનાતન કલ્યાણના માર્ગમાંથી ભ્રષ્ટ કરી પાડી નાંખે છે. માટે તે આસક્તિ સર્વદા ત્યજવા યોગ્ય છે. ઘણાજ આપત્તિ કાળ વિના બ્રહ્મચારીએ

માર્ગમાં સ્ત્રી સાથે ચાલવું નહિ, અને જે ઘરમાં સ્ત્રીઓ સૂતી હોય કિંવા તેનીજ પાસેના ઘરમાં જ્યાંથી સ્ત્રીપુરૂષોના ક્રીડાના શબ્દો સાંભળી શકાય ત્યાં સૂવું નહિ. મનુષ્ય લોકલાજથી બુંડાં કર્મો કરતાં ભય પામે છે. પરંતુ એકાંતમાં ભગવાન્ વિરાજે છે, છતાં ઘણા મનુષ્યો બુંડાં કર્મો કરે છે, એજ મનુષ્યોની પરમ અજ્ઞાનિતા અવિશ્વાસીપણું છે. બ્રહ્મચારીએ મૈથુનાસક્ત પ્રાણીઓ પ્રતિ બુદ્ધિપૂર્વક દૃષ્ટિ કરવી નહિ. સૃષ્ટિ કર્મથી, હસ્ત ક્રિયાથી તથા અપ્સરાઓ કે રમણીઓની સાથે સંભોગ કરવાની ઇચ્છાથી મનને સદાજ દૂર રાખવું. બ્રહ્મચારીએ કામરૂપી શત્રુને વિવેક વૈરાગ્ય તથા વિચારરૂપી ત્રણ પાસે ઉપસ્થ સંયમરૂપી પિંજરામાં ગુરૂએ ઉપદેશ કરેલ નિયમરૂપી બેડીઓ જડાવી રૂદ્ધ કરવો. દૃઢ પ્રતિજ્ઞા કરી પુરૂષે પાપાચરણ કરવું નહિ. વારંવાર પાપકર્મ કરવાથી પુરૂષની બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ થઇ જાય છે. જ્યાંસુધી જીવને વિષે સૂક્ષ્મ પણ કામવાસના છે. ત્યાં સુધી તેનું ભવ ભ્રમણ ત્યાગવું નથી એ સિદ્ધાંતને પરમ સત્ય જાણીને વિવેકી મનુષ્યે પ્રયત્નથી કામ વાસનાનાં બીજો પોતાના હૃદયમાંથી બાળી નાંખવાં એ તેનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે. વિમળ બ્રહ્મચર્ય પાળવા ઇચ્છનારે હૃદયમાં નિર્વાસનાની દૃઢ ગ્રંથિ પાડી વીર્યને વિકારી ન થવા દેવું. તથા જાગ્રત્ સ્વપ્નમાં તેને સ્ખલિત થવા ન દેવું. ને સર્વદા ઊર્ધ્વરેતા રહેવું, એજ તેનું સાચું બ્રહ્મચર્ય છે, ઊર્ધ્વરેતા થવા માટે અવશ્ય જેટલી યોગ ક્રિયાઓ તેણે પોતાના શ્રીસદ્ગુરૂદ્વારા જાણી લેવી જોઇએ. ગૃહસ્થ પુરૂષે પોતાની સ્ત્રીને ઋતુ પ્રાપ્ત થયા પછીના સોળ દિવસો પ્રથમના ચાર દિવસો તથા પર્વદી ને વૃતના દિવસો વિના તેનો સંગ સંતાન પ્રાપ્તિ માટે કરવો એ તેનું બ્રહ્મચર્ય ગણાય છે. કામ સુખને પરમ પુરૂષાર્થ માનનારા સ્વાનવૃત્તિવાળા ને નિરંતર કામાગ્નિમાં બળતા પુરૂષો વિવેકી મનુષ્યની દૃષ્ટિએ ધિક્કારને પાત્ર ગણાય છે. બ્રહ્મચર્યની સ્થિરતાથી વીર્યલાભ થાય છે, અને

તેથી તે વીર્યમાન્ પુરૂષ શુભ ગુણોને પ્રાપ્ત કરી શકે છે, તથા બોધ દેવાયોગ્ય અધિકારી શિષ્યોને સારી રીતે બોધ કરી શકે છે. આ બ્રહ્મચર્યમાં યજ્ઞાદિ સર્વ ધર્મો અંતર્ભૂત થાય છે. એમ નીચેના મંત્રદ્વારા સામવેદની છાંદોગ્ય ઉપનિષદમાં કહ્યું છે:—

॥अथ यज्ञ इत्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद्ब्रह्मचर्येण ह्येव यो ज्ञाता तं विन्दते ।अथ यदिष्टमित्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद्ब्रह्मचर्येण ह्येष्टवाँऽऽत्मानमनुविन्दते । अथ यत्सत्रायण मित्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद्ब्रह्मचर्येण ह्येव सर्व आत्मनस्त्राणं विन्दतेऽथ मौनमित्याचक्षते ब्रह्मचर्यमेव तद्ब्रह्मचर्येण ह्येवात्मानमनुविद्य मनुते ॥"

જેને કર્મ કાંડી લોક યજ્ઞ કહે છે તે બ્રહ્મચર્યજ છે, કારણ કે બ્રહ્મચર્યવડે જ્ઞાની પુરૂષ યજ્ઞના ફળભૂત બ્રહ્મ લોકને પામે છે; અને જેને ઇષ્ટ કહે છે તે પણ બ્રહ્મચર્યજ છે કારણ કે બ્રહ્મચર્યવડેજ ઈશ્વરનું યજન કરીને અધિકારી પુરૂષ આત્માને પામે છે; તથા જેને સત્રાયણ (બધા યજ્ઞમાંનોવડે અનુષ્ઠાન કરવામાં આવતાં વૈદિક કર્મ વિશેષ) કહે છે. તે પણ બ્રહ્મચર્યજ છે, કારણે બ્રહ્મચર્યવાળો પુરૂષજ પોતાના આત્માની જન્મમરણરૂપ સંસારથી રક્ષા કરે છે, તેમજ જેને મૌન કહે છે તે પણ બ્રહ્મચર્યજ છે, કારણ કે બ્રહ્મચર્યવડેજ આ અધિકારી પુરૂષ પોતાના સ્વરૂપને જાણીને હૃદયમાં મનન કરે છે, જ્યાંના મૌનનું તુંહનો સ્થાન કરવાથી બ્રહ્મચર્યનું પાલન થઇ શકે છે. માટે જ શ્રી યોગવાસિષ્ઠની શ્રીરામની પુનઃ મનન થતી સ્વરૂપસ્થિતિની સાચી કુંજી કરવા નીચે પ્રમાણે કહેવામાં આવ્યું છે—" નથી અને સ્થાનની તુંબડીની સ્થિતિસારી સાક્ષી પુરાણીરૂપ શ્રીનું શરીરરૂપી પિંજરૂ કે જે શ્વાસોશ્વાસ વાયુની પેઠે ક્રિયા કરે છે, તેનાં મધ્ય પ્રદેશ જેવા સાર પદાર્થ કયો છે? આત્મરૂપી, મંત્રરૂપી અને ચક્રરૂપે મુક્ત પાડીને નેત્રને મુંદા કે તેનાં સ્વરૂપ પદાર્થ કયો છે? કોઇક પણ નથી જાણે તેમ

વ્યર્થ મોહ શા માટે પામો છો? સ્ત્રીનું શરીર બહાર કેવાથી ને અંતર લોહીથી ભરેલું છે, તો એ અત્યંત બીભત્સ શરીરનું વિવેકીને શું પ્રયોજન છે? હે મુને! રાગી મનુષ્યો સ્ત્રીઓનાં જે અંગોને વસ્ત્રોથી અને ચંદનાદિનાં લેપનોથી વારંવાર લડાવે છે તે અંગોને માંસ ખાનારાં ગરજઆદિ પક્ષીઓ અને શિયાળીઆંઆદિ પશુઓ ફાડી ખાય છે, સ્ત્રીના જે સ્તન ઉપર મોતીના હારોની સેરો મેરૂપર્વતના શિખરપરથી પડતા ગંગાજળના પ્રવાહ જેવી જોવામાં આવી હોય તેજ સ્તનને સમય પ્રાપ્ત થાય ત્યારે સ્મશાનોના ભાગોમાં વરત કૂતરાંઓ ભાતના પિંડની પેઠે ખાઇ જાય છે. વનમાં લોહી, માંસ અને હાડકાંથીજ બનેલાં ઉંદરના અંગોના જે સંસ્કાર થાય છે તેજ કામિનીનાં અંગોના પણ થાય છે, માટે સ્ત્રી ઉપર આટલો બધો આગ્રહ શા માટે રહે છે! હે મુને! સ્ત્રીનું અંગ કેવળ ઉપરથી જોતાં રમણીય છે, એમ કલ્પવામાં આવે છે. પણ વાસ્તવિક જોતાં તો તે ઉપરથી પણ રમણીય નથી, કેવળ મોહને લીધેજ તેનું રમણીયપણું જણાય છે. મદિરા અને સ્ત્રી એ બને કે જેઓ મદ તથા કામદેવને લઇને બારે ઉલ્લાસ આપનારાં છે, અને પોતે અનેક વિકારોથી ભરેલાં છે, તેઓમાં શો અંતર છે? કશો નથી. સ્ત્રીઓરૂપી ખીલાઓમાં મદને લીધે સપ્ત થયેલા પુરૂષોરૂપ હાથીઓ શાંતિના વચનોરૂપી દૃઢ અંકુશો લાગતાં છતાં પણ જાગત થતા નથી. પાપરૂપ અગ્નિની જ્વાલાઓરૂપ સ્ત્રીઓ જેઓ કેવારૂપી કાજળને ધારણ કરે છે, દુઃખે કરીને સ્પર્શ થઇ શકે એવી છે, અને આંખોને પ્યારી લાગે એવી છે, તેઓ પુરૂષને ખડની પેઠે બાળી નાંખે છે. ઉપરથી સારી લાગતી તે પરિણામે કડવું ફળ આપનારી વેલીઓ છે! સળગતા નાંખેલ અગ્નિઓને પણ લાકડાંની પેઠે ઉત્તેજન આપે છે, સ્ત્રીરૂપ લાંબી રાત્રી કે જેમાં ચોટલારૂપ અંધકાર ફેલાયો છે, ચકળવળતી આંખોરૂપ તારાઓ છે, પ્રમુખ મુખરૂપી ચંદ્રનું

ક્રોધ ચઢાવી ક્ષમાનો ત્યાગ કરવો ઉચિત નથી, ધર્મ જેણે પાળ્યો હોય તેનું તે રક્ષિત ધર્મજ રક્ષણ કરે છે, ને ધર્મને છોડવાથી તે મૂકેલો ધર્મજ ધર્મ મૂકનારનો નાશ કરે છે. નિરંતર ક્ષમા રાખવાથીજ સાધકને સત્ય સુખનો અનુભવ થાય છે. પરમાત્માના અનન્ય ભક્તો બધા પ્રાણીઓનાં હૃદયમાં પરમાત્મા અન્વયપણે અંતર્યામી થઇને રહ્યા છે એમ જાણી કદી પણ ક્ષમાનો ત્યાગ કરી ક્રોધને પામતા નથી. અજ્ઞાની મનુષ્યોનો ઉપહાસ, તેમનાં દુષ્ટ વચનોને તેમણે દીધેલું શરીર સંબંધી દુઃખ જ્ઞાનીઓ સ્મરણમાં લાવતા નથી, તેમ તેમના ઉપર ક્રોધ પણ કરતા નથી શ્રીયાજ્ઞવલ્કયસંહિતામાં ક્ષમાનું સ્વરૂપ નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે—

"પ્રિયાપ્રિયેષુ સર્વેષુ સમત્વં યચ્છરીરિણામ્ ।
ક્ષમા સેવંતિ વિદ્વાંસો વિદિતા વેદવાદિભિઃ ॥"

અર્થ—પ્રિય તથા અપ્રિય આચરણ કરનારા સર્વ પુરૂષોના જે રાગદ્વેષથી રહિતપણું છે તેને વેદવાદિ મુનિઓ ક્ષમા કહે છે. સહનશીલતાનું માહાત્મ્ય શ્રીમોક્ષધર્મમાં નીચે પ્રમાણે કહ્યું છે—

"વરયેદેવમતિ યાદવા નૈઃર્મૂર્ત વિદ્વેષવત્ય એવ કાર્યઃ ।
સંરોધવાણઃ પ્રતિહન્યતે યઃ સ આદત્તે સુકૃતં યે પરસ્ય ॥"

અર્થઃ—જો કોઇ પુરૂષ આ સાધકને દુર્વચનરૂપ બાણોવડે વિંધી નાખે તો પણ તેણે ક્ષમાજ રાખવી જોઇએ, કેમકે જે પુરૂષ અન્ય પુરૂષોથી પીડિત કરેલો છતાં દુર્વચનને ખમે છે તે પુરૂષ પીડા કરનાર મનુષ્યના સર્વ પુણ્યને હરિ લે છે. શ્રીમનુસ્મૃતિના પણ નીચેના શ્લોકથી એને મજબુત કર્યું છેઃ—

"ક્ષમા ક્ષમવતઃ કેચિત્ક્ષમા ચ પ્રતિપદ્યતે ।
ક્ષમા ત્રયાણિ લોકાંશ્ચ ક્ષમયા વિજયતે ॥"

અર્થઃ—અપમાન પામેલો પુરૂષ સુખથી શયન કરે છે, તથા સુખથી જાગે છે, અને સુખથી આ લોકમાં વિચરે છે. પરંતુ તેનું અપમાન કરનારો પુરૂષ વિનાશને પામે છે. ક્ષમાનું માહાત્મ્ય શ્રીવૃદ્ધગોતમ સંહિતામાં નીચે પ્રમાણે કહ્યું છેઃ—

" क्षमाऽहिंसा क्षमा धर्मः क्षमा चेंद्रियनिग्रहः ।
क्षमा दया क्षमा यज्ञः क्षमा धैर्यं मुदाहृतम् ॥
क्षमावान् माप्नुयात् स्वर्गं क्षमावान् माप्नुयाद्यशः ।
क्षमावान् माप्नुयान्मोक्षं क्षमावांस्तीर्थं मुच्यते ॥ "

અર્થઃ—ક્ષમા અહિંસારૂપ છે, ક્ષમા એ ધર્મ રૂપ છે. ને ક્ષમા એ ઇંદ્રિયનિગ્રહ છે, ક્ષમા એજ દયા, ક્ષમા એજ યજ્ઞને ક્ષમા એજ ધૈર્ય કહેવાય છે, ક્ષમાવાન્ સ્વર્ગને પામે છે. ક્ષમાવાન્ યશને પામે છે, ક્ષમાવાન્ મોક્ષને પામે છે. ને ક્ષમાવાન્ એજ તીર્થ કહેવાય છે, દુર્જનો કે જે સજ્જનોના નિષ્કારણ વૈરી છે તેઓ પણ ક્ષમાવાન્ને કાંઈ કરી શકવા સમર્થ થતા નથી કહ્યું છે કેઃ—

" क्षमाखड्गं करे यस्य दुर्जनः किं करिष्यति ।
अतृणे पतितो वह्निः स्वयमेवोपशाम्यति ॥ "

અર્થઃ—જે પુરૂષના હાથમાં ક્ષમારૂપી ખડ્ગ છે તેને દુર્જન શું કરી શકશે ? કાંઈ નહિ. તૃણ વિનાના સ્થાનમાં પડેલો અગ્નિ પોતાની મેલેજ શાંત થઇ જાય છે તેમ ક્ષમાવાન્ની સામે થનારો દુર્જન પણ પોતાની મેલેજ વિરામ પામી જાય છે. અસંમાનથી તપની વૃદ્ધિ થાય છે, ને સંમાનથી તપનો ક્ષય થાય છે. માટે સંમાનની તૃષ્ણાનો અત્યંત ત્યાગ કરી સન્માર્ગમાં પ્રવૃત્ત રહેવું. ને તેમ વર્તતાં જે જે કષ્ટો આવે તે સહન કરવાં, પણ કષ્ટ દેનારપર ક્રોધ ન કરવો, કેમકે કષ્ટોનું આવવું પ્રારબ્ધને લીધે થાય છે, ને કષ્ટ દેનાર દુર્જન તો માત્ર નિમિત્તરૂપ છે, માટે તેનાપર ક્રોધ કરવો ઉચિત નથી. ક્રોધ કરનારો

પુરૂષ જે યજ્ઞ, દાન, તપ, જપ ને હોમાદિ શુભ કર્મ કરે છે તે સર્વના ફળને યમરાજા હરણ કરી લે છે. તેથી ક્રોધી પુરૂષોનો યજ્ઞ તપાદિ રૂપ સર્વ પરિશ્રમ વ્યર્થજ થાય છે. અપકાર કરનારપર ક્રોધ કરવો યોગ્ય ગણતો હોય તો તે ક્રોધ ક્રોધપરજ કરવો જોઇએ, કહ્યું છે કેઃ—

" अपकारिणि कोपश्चेत् कोपे कोपः कथं न ते।
धर्मार्थकाममोक्षाणां प्रसह्य परिपंथिनि॥ "

અર્થઃ—જો અપકાર કરનાર પુરૂષપર તું ક્રોધ કરવો યોગ્ય ગણે છે, તો ધર્મ, અર્થ કામ ને મોક્ષમાં મહાન્ પ્રતિબંધકરૂપ જે તારો મોટો અપકારી ક્રોધ છે તેના પર તારો ક્રોધ શામાટે નથી. જે ક્રોધ ફળવાન્ થયો છતો ધર્મ અને યશનો નાશ કરે છે, ને નિષ્ફળ થયો છતો સ્વશરીરને દાહ ઉપજાવે છે. તથા જે આ લોક પરલોકમાં હિતકર થતો નથી એવા ક્રોધને પોતાના મનમાં આશ્રય આપવો એ સાધકને ઉચિત નથી.

૬ ધૃતિ—અનેક પ્રકારનાં વિઘ્નો પ્રાપ્ત થયા છતાં પણ અભ્યાસનો પરિત્યાગ ન કરવો તે ધૃતિ કહેવાય છે. જ્ઞાની પુરૂષો સંકટમાં મુંઝાઇને ધીરજનો પરિત્યાગ કરતા નથી, ઊલટા તેઓ સંકટમાંજ સુખ માને છે અહિંનાં વિષય જન્ય તાત્કાલિક સુંખોમાં રાજી થવું એ જડ મનુષ્યનું કામ છે, સુજ્ઞનું નથી. વિકારોની સાથે યુદ્ધ કરવામાં નિરંતર સાવધાન રહેવું, ને તેનાં છળ બળથી મુંઝાઇને વિકારોમાં નિમગ્ન ન થવું. મન જોડે યુદ્ધ કરવાથી હાર અને જીત બંનેમાં લાભ છે. જે આ ધર્મ યુદ્ધમાં નિરંતર સાવધાન રહે છે. તેજ શ્રી ઇશ્વરનો પ્રિય થઇ મહત્પદને પામે છે. પ્રારબ્ધવશાત ગમે તેટલાં અધિભૌતિક, અધિદૈવિક અને આધ્યાત્મિક દુઃખો આવી પડે તો પણ શાંતિવાળા પુરૂષો ધીરજનો પરિત્યાગ કરતા નથી. ભર્તૃહરિ પણ પોતાના નીતિશતકમાં નીચેના શ્લોકથી એમજ કહે છેઃ—

" आरभ्यते न खलु विघ्नभयेन नीचैः
प्रारभ्य विघ्नविहता विरमंति मध्याः ।
विघ्नैः पुनः पुनरपि प्रतिहन्यमानाः
प्रारब्ध मुत्तमजना न परित्यजंति ॥ "

અર્થ:—અધમ જનો વિઘ્નના ભયથી શુભ અભ્યાસનો આરંભજ કરતા નથી, મધ્યમજનો પ્રારંભ કર્યા પછી વિઘ્નથી પીડિત થયે અભ્યાસનો પરિત્યાગ કરે છે, અને ઉત્તમજનો તો વારંવાર વિઘ્નોથી પીડિત થયા છતાં પણ આરંભ કરેલા અભ્યાસનો પરિત્યાગ કરતા નથી. જે સાધકો સાવધાનતાપૂર્વક ધૈર્યને સેવે છે તે સાધકોજ મોક્ષમાર્ગમાં આગળ વધી શકે છે, માટે સારા સાધકે સાવધાનતાપૂર્વક ધૈર્યનું સેવન કરવું.

૭ દયા—દીન પ્રાણીઓનાં દુઃખો તથા તેમની પડતી સ્થિતિ જોઇ હૃદય પલળે એ દયા કહેવાય છે. શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્ય સંહિતામાં પણ દયાનું લક્ષણ એવીજ રીતનું કહ્યું છે, ત્યાં કહ્યું છે કે—

" दया सर्वेषु भूतेषु सर्वत्रानुग्रहः स्मृतः ॥ "

અર્થ.—સર્વભૂતોપર સર્વત્ર અનુગ્રહ કરવો તે દયા કહેવાય છે. જેમ મનુષ્યને પોતાનો પ્રાણ પ્રિય છે. તેમજ પશુપક્ષી આદિક સર્વ પ્રાણીઓને પણ પોતપોતાનો પ્રાણ પ્રિય છે, અને જેમ આપણને સુખ દુઃખ થાય છે તેમજ તેમને પણ સુખ દુઃખનો અનુભવ થાય છે, માટે સત્પુરૂષો સર્વ પ્રાણીઓને પોતા તુલ્ય લઇને તેમનાપર દયા કરે છે, એટલુંજ નહિ પણ સર્વ પ્રાણીઓ સદા સુખી રહો એવો નિરંતર આશીર્વાદ આપે છે, કહ્યું છે કે:—

" सर्वेऽत्र सुखिन संतु सर्वे संतु निरामया ।
सर्वे भद्राणि पश्यंतु मा कश्चिद्दुःखमाप्नुयात् ॥ "

અર્થ —આ સંસારમાં સર્વ પ્રાણીઓ સુખી થાઓ, સર્વ રોગ રહિત થાઓ, સર્વે કલ્યાણને અનુભવો,

ને કોઇ દુઃખને ન પામો, સર્વ પ્રાણીઓપર અનુકંપા રાખવી એ સર્વ માણસોનો સામાન્ય ધર્મ છે, માટે સાધકે પોતાના સાધનને બાધ ન આવે તેમ સામાન્ય દયા રાખવી. અત્યંત દયા કરવા રૂપ અસાધનનું અનુષ્ઠાન કરવાથી મુખ્ય સાધનની નિવૃત્તિરૂપ બંધન થાય છે, જેમ ભરત રાજાને મૃગનું બચ્ચું બંધનરૂપ થયું હતું. અત્યંત દયાળુપણાનો તથા અત્યંત ઉપેક્ષાનો ત્યાગ કરી સર્વત્ર સામાન્યપણે વર્તવાનો શ્રીઆચાર્ય ભગવાને પણ નીચેના વચનથી સાધકોને બોધ કર્યો છેઃ—

" जनकृपानैष्ठुर्यं मुत्ससृज्यताम् ॥ "

અર્થઃ—હે સાધક પુરૂષો ! તમે મનુષ્યો પર અત્યંત દયા રાખવાના સ્વભાવનો તથા તેમના પર નિષ્ઠુરપણું રાખવાના સ્વભાવનો ત્યાગ કરો. જો કદાપિ પોતાની પાસે દાન દેવાની સંપત્તિ ન હોય તો પણ પોતાના હૃદયમાં સર્વ પ્રાણીઓ ઉપર યથાસાધ્ય અનુગ્રહની વૃત્તિ તો અવશ્ય રાખવી, ને તે પ્રમાણે વાણી તથા શરીરથી વર્તન કરવું, કેમકે દાનથી દયા વિશેષ છે. શ્રીવસિષ્ઠ સંહિતામાં પણ કહ્યું છે કેઃ—

" उपवासात्परं भैक्षं दयादानाद्विशिष्यते ॥ "

અર્થ.—ઉપવાસ કરવાથી ભિક્ષાનું અન્ન ભક્ષણ કરવું શ્રેષ્ઠ છે, અને દાન કરવાથી દયા શ્રેષ્ઠ છે.

૮ આર્જવ—અહંપણાંનો ત્યાગ કરી સર્વ ભૂતો પ્રતિ મન વાણી અને કાયાવડે કરીને નમ્રતા તથા સરલતા રાખવી તેનું નામ આર્જવ છે. પરમહંસ પુરૂષો સર્વદા 'હું દેહ છું' એવી મતિનો ત્યાગ કરી આત્માને કોઇ ઓળખતું નથી એમ જાણી દેહની સ્તુતિ કે નિંદાને ગણકારતા નથી ને કાપટ્ય તથા અપ્રામાણિકતાને ખાસ તજી આર્જવથી વરતે છે. રાગાદિ દોષો જેમણે જિતેલા છે એવા મુનિઓ પોતે ઉન્નત છતાં પણ સર્વને સરલભાવે

જે દૂર દેશ છે, તેમજ સમુદ્ર પાનાદિક જે દુષ્કર કર્મ છે, તે સર્વ તપથી સિદ્ધ થાય છે. આ જગતમાં એવો કોઇ પદાર્થ નથી કે જે તપવડે પ્રાપ્ત ન થઇ શકે. દેવતા તથા મનુષ્યાદિથી યુક્ત આ સર્વ જગતનું મૂલ-ઉત્પત્તિ-તપ છે, મધ્ય તપ છે, ને અંત પણ તપ છે, તથા તપ વડે સર્વ ભણીથી આવૃત છે. શ્રીમનુસ્મૃતિમાં પણ એને મળતુંજ વર્ણન નીચેના શ્લોક દ્વારા કરવામાં આવ્યું છે:-

" ઔષધાન્યગદો વિદ્યા દૈવી ચ વિવિધા સ્થિતઃ ।
તપસૈવ પ્રસિદ્ધ્યંતિ તપસ્તેષાં હિ સાધનમ્ ॥ "

અર્થ:—રસાયનાદિક ઔષધિઓ અને શરીરનું નિરોગીપણું તથા વેદાદિક વિદ્યાને આકાશગમનાદિક જે વિવિધ પ્રકારની દૈવી સ્થિતિ એ સર્વ તપ વડે સિદ્ધ થાય છે. અર્થાત્ તેઓનું સાધન તપજ છે.

૨ સંતોષ—પ્રારબ્ધ કર્માનુસાર જે અન્નવસ્ત્રાદિ શાસ્ત્રોક્ત ભોગ આવીને પ્રાપ્ત થાય તેમાં જે તૃપ્તિ રાખવી તે સંતોષ કહેવાય છે. સાધુ પુરૂષો દેહમાં રહેલા આત્મભાવનું તથા ઇંદ્રિયોના વિષયોનું વિસ્મરણ કરી તૃષ્ણાના અંતને પામે છે. પરમ સંતોષી જનો પૃથ્વીના પૃષ્ઠને શય્યા માની, આકાશને ઓઢવાનું વસ્ત્ર ગણી, તથા અમૃતરૂપી જ્ઞાનને ઉત્તમ ભોજન માની સદૈવ સંતુષ્ટ રહે છે, અર્થાત્ પ્રારબ્ધાનુસાર જે શય્યા, જે વસ્ત્ર તથા જે ભોજન મળે તેમાં તેઓ સંતોષી રહે છે. જેમનું મન કેવળ વીતરાગભાવને પામ્યું છે. તેઓ ઓઢવા પહેરવામાં, બેસવામાં ને ખાવા પીવામાં સાદાઇ રાખીનેજ આનંદ માને છે. " કાલે આપણું શું થશે ! " એ વિચાર સંતોષી સાધુપુરૂષને આવતો નથી. તેઓ દૃશ્ય જગતનો આશ્રય રાખતા નથી, પણ અનન્યપણે જગદાનંદજ દૃઢ આશ્રય કરીને રહે છે. અને આવતી કાલ પોતાની સાથે પરમ કૃપાળુ ઇશ્વરની ઇચ્છાનુસાર ઉચિત વસ્તુઓ લેતી આવશે એમ તેઓ માને છે. વિમુખ છોનું પણ દીનબંધુ એવા જગદાનંદ જરૂર પોષણ કરે છે, તો શું તેઓ પોતાના ખરા

ચામડી તથા મન એ અંગીકાર કરવાને અયોગ્ય કર્મમાં ન પ્રવર્તવા દેવાં એ તપશ્ચર્યા છે. ધર્મશાસ્ત્રમાં કહેલા નિયમ પ્રમાણે કૃચ્છ્રચાંદ્રાયણાદિક વ્રતો કરીને જે શરીરનું દમન કરવું તે પણ તપ કહેવાય છે, ગ્રીષ્મઋતુમાં પંચાગ્નિનો તાપ સહન કરવો, શરદઋતુમાં કંઠપર્યંત જલમાં સ્થિત રહેવું, વર્ષાઋતુમાં ઉઘાડી ભૂમિમાં રહેવું, ને મૌન ધારણ કરવું એ આદિ તપના અવાંતર ભેદ જાણવા, મિતાહારવડે શરીરને, પ્રાણાયામવડે મનને અને વાણીના નિરોધવડે વાણીને જે દંડ આપે છે તેજ ત્રિદંડી કહેવાય છે, ને એવાં તપસ્વી પણ તેજ છે. ચિત્તની સ્વસ્થતા, અક્રૂરતા, મૌન, અયદ્વતું ન બોલવાનું મનોબળ, નિષિદ્ધ વિષયથી ઇંદ્રિયોને પાછી ફેરવવાનું બળ, ને વ્યવહારમાં નિષ્કપટ રહેવું એ માનસિક તપ છે. શ્રોતાને ઉદ્વેગ (ચિંતાભય) ન થાય એવું, સત્ય, શ્રોતાને સાંભળતાં પ્રિય લાગે એવું, ને પરિણામે શ્રોતાને હિતકર હોય એવું જે વાક્ય તથા મંત્ર શાસ્ત્રનું વા વેદાભ્યાસનું વ્યસન એ વાણીનું તપ છે, દેવ ગુરૂ (બ્રહ્મવિદ્યાનો બોધ કરનાર) બ્રાહ્મણ ને તત્ત્વવેત્તાનું પૂજન, બાહ્યાભ્યંતરની પવિત્રતા, સરલતા બ્રહ્મચર્ય અને અહિંસા એ શારીરિક તપ છે. ફલેચ્છા રહિત એકાગ્ર ચિત્તે સાત્ત્વિકી શ્રદ્ધાથી એ ત્રણ તપનું જે અનુષ્ઠાન કરવું તે સાત્ત્વિક તપ કહેવાય છે. અસાધ્ય કાર્યો પણ તપવડે સાધ્ય થઈ શકે છે, માટેજ શાસ્ત્રોમાં તપનું બહુ બહુ માહાત્મ્ય વર્ણવ્યું છે. શ્રીવિષ્ણુસ્મૃતિમાં તપનું માહાત્મ્ય નીચે પ્રમાણે કહેવામાં આવ્યું છે:—

" य च्चरं यद्दूरापं यद्दूरं यच्च दुष्करम् ।
सर्वं तपसा साध्यं तपो हि दुरतिक्रमम् ॥
तपोमूलमिदं सर्वं दैवमानुषकं जगत् ।
तपोमध्यं तपोन्तं च तपसा च तथाऽऽवृतम् ॥ "

અર્થ—પર્વતાદિક જે દુર્ગમ સ્થાન છે, તથા બ્રહ્મલોકાદિક જે દુષ્પ્રાપ્ય સિદ્ધિઓ છે, ને મેરૂપર્વતાદિક

[illegible]

[illegible]

[illegible]

અનુયાયીને વિસરી જશે! ના, કદી નહિ. ભક્ષ્ય અને પેય પદાર્થો વિષે, ઓઢવા પહેરવાનાં વસ્ત્રો વિષે ને ભૂશયોને વિષે આરોહણ કરવાનાં પશુઓ વાહનો અને યંત્રોને વિષે, ને સંક્ષેપમાં સર્વ સંસારી ભોગોને વિષે જેનું મન સંતોષ ગ્રહણ કરી તેમની પ્રાપ્તિ અપ્રાપ્તિમાં સમાનભાવને પામ્યું છે. ને તે સંબંધી તૃષ્ણા નિવૃત્ત થઈ ગઈ છે, અને તૃપ્તિમાન્ પુરૂષ છે. અમુક "મારૂં છે" એવી મમતા સંતોષીને વિષે નથી, સ્વામીપણાનું અભિમાન કરી સંસારી વસ્તુઓનો અતિશય પ્રેમથી સંચયજ કર્યા કરવો, અને તેમાંથી યોગ્ય માર્ગે કાંઇ પણ ન વાપરવું, એ લોભીનું વર્તન છે, અને તેથી વિરૂદ્ધ સંતોષીનો પવિત્ર ધર્મ છે, વ્યસનરૂપી બંધન સંતોષીને અનુચિત છે. તૃષ્ણાદિ જ્યારે ચિત્તને પીડા કરે ત્યારે આત્મનિષ્ઠાનું બળ રાખી વિષયોને અત્યંત અસાર, દુઃખદ તથા અનિત્ય જાણી સાધકે સાવધાન રહેવું જોઇએ. આ સંસારનાં લૌકિક મહાન્ સુખો તથા દેવતાનાં દિવ્ય મહાન્ સુખો એ સર્વ તૃષ્ણાક્ષયનાં સુખનો સોળમો ભાગ પણ નથી. સંતોષ એ યોગી પુરૂષોનું પરમ ધન છે, કહ્યું છે કેઃ—

" કર્ણૌ પિધાય વસનેન ન ચ દુર્વચાંસિ
શુષ્કૈઃ તૃણૈર્વનગજા વલિતા ભવંતિ ।
કર્ણૌ કદર્થયતિ નિષ્ઠુરતા ક્ષણાંતિ કાર્ય,
સંતોષ એવ પુરુષસ્ય પરં નિધાનમ્ ॥ "

અર્થઃ—અરણ્યનાં હાથી વસ્ત્ર પીને રહે છે. પણ દુર્વચન ધરાતા નથી, વનના હાથીઓ સૂકા તૃણ વિનું ભક્ષણ કરવાથી બળવાન્ થાય છે, અને એક મુનિનો કંઇ કૃપાદિ વડે સર્વ અનુકૂલ નિર્વહન કરે છે, તેવી જણાય છે કે સંતોષજ પુરૂષનો પરમ નિધિ છે. વળી સંતોષ એ સુખનું મૂળ છે. શ્રી અનુશૃંગિમાં કહ્યું છે કેઃ—

" સર્વેષાં પ્રાણિનાં મૂલાન્તો સંતોષસંજ્ઞકમ્ ।
સર્વાંગસુખં હિ મૂલં દુઃખમૂલં વિપર્યયઃ ॥

અર્થઃ—સુખનું મૂળ સંતોષ છે. ને દુઃખનું મૂળ તૃષ્ણા છે, માટે સુખને ઇચ્છનારા પુરૂષે પ્રમાદથી રહિત થઇ સંતોષનો આશ્રય ગ્રહણ કરવો જોઇએ. શ્રીયોગવાસિષ્ટમાં પણ નીચેના શ્લોકવડે સંતોષનું શ્રેષ્ઠપણું દર્શાવ્યું છેઃ—

" संतोषैश्वर्यसुखिनां चिरं विश्रांतचेतसाम् ।
साम्राज्यमपि शांतानां जरत्तृणलवायते ॥ "

અર્થઃ—સંતોષરૂપ ઐશ્વર્યવડે સુખી, દીર્ઘકાળથી વિશ્રાંત ચિત્તવાળા ને શાંત એવા પુરૂષોને ચક્રવર્તી રાજ્ય પણ શુષ્ક તૃણની પેઠે તુચ્છ પ્રતીત થાય છે.

૩ આસ્તિક્ય—શાસ્ત્રોક્ત ધર્માધર્મ વિષે, તેના ફળ વિષે તથા પરમેશ્વરના અસ્તિત્વ વિષે જે દૃઢ વિશ્વાસ તે આસ્તિક્ય છે, જેમ ટાઢ અને ગરમી દેખાતાં નથી પણ ત્વચાપર અસર કરે છે. તેમ ધર્મ અને અધર્મ કરતી વેળા બહુધા અનુકૂળતા કે પ્રતિકૂળતાનું જ્ઞાન કરાવતાં નથી, પણ તેમનો પરિપાક થયે કર્તાને અવશ્ય અનુકૂળતાનું કે પ્રતિકૂળતાનું જ્ઞાન કરાવે છે, માટે વિવેકીએ ધર્મનું પાલન કરવું, ને અધર્મથી દૂર રહેવું. આ જગતમાં પ્રાણીઓની જે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકારની સ્થીતિ જોવામાં આવે છે તે તેમના પૂર્વ જન્મોનાં શુભાશુભ કર્મોના ફલરૂપ છે એમ સમજવું. ઉંચા પર્વતોનાં શિખરો જેઓ વાદળાંને અડેલાં દેખાય છે તેઓ તથા ઉંચાં વૃક્ષો જાણે પરમાત્મા ભણી ઉંચી આંગળી કરી આપણને તેનું અસ્તિત્વ જણાવતાં હોય એવું દેખાય છે. સર્પાકારે દોડતી મોટી નદીઓમાંથી નીચાણમાં પડતાં મોટા ધોધના નાદ ને સમુદ્રના મોટા તરંગોની ગંભીર ગર્જનાઓ તથા વર્ષાઋતુમાં થતો વીજળીનો ઝડઝડાટ કાંડોઓ પીટીને પ્રભુનું અસ્તિત્વ બહેર મારી ગયેલા કાનવાળા નાસ્તિક જનોની સમીપ પ્રકટ કરે છે. વિશાળ સમુદ્ર જેમાં માછલાં, કાચબા ને મગર આદિ અનેક પ્રકારનાં પ્રાણીઓ નિવાસ કરી રહેલાં છે,

નું દાન કર્યું એમ જાણવું. દાન કરનારે સુપાત્રનેજ દાન કરવું જોઇએ, કેમકે કુપાત્રને કરેલું દાન નિષ્ફળ થાય છે. " શ્રી વૃદ્ધગૌતમસંહિતામાં " પણ નીચેના શ્લોકદ્વારા એમજ કહ્યું છેઃ—

" अपात्रेभ्यस्तु दत्तानि दानानि सुबहून्यपि ।
वृथा भवंति राजेंद्र भस्मन्याज्याहुतिर्यथा ॥ "

અર્થ—હે રાજેંદ્ર અપાત્રોને બહુજ દાનો આપ્યાં છતાં પણ ભસ્મમાં આપેલી ઘૃતની આહુતિની પેઠે તે દાન તો વૃથાજ થાય છે. જેમ તળાવમાં રહેલા જળની ઝરણાદ્વારા કૃમિ તથા દુર્ગંધિ આદિકથી રક્ષા થાય છે તેમ સંગ્રહ કરેલા દ્રવ્યની દાન કરવાવડે ચોર, રાજા ને અગ્નિ આદિથી રક્ષા થાય છે, કહ્યું છે કેઃ—

" चत्वारो धनदायादा धर्माग्निनृपतस्करः
ज्येष्ठस्य स्वमानेन कुप्यंति सोदरास्त्रयः ॥ "

અર્થ—સંચય કરેલાં દ્રવ્યના ધર્મ, અગ્નિ, રાજા ને ચોર આ ચાર ભાગી થાય છે. તે ચારેમાં ધર્મ મોટો ભાઇ છે, માટે તેનું અપમાન કરવાથી દાન નહિ કરવાથી બીજા ત્રણ ભાઇઓ કોપાયમાન થાય છે, અર્થાત્ કાંતો તે તે દ્રવ્ય અગ્નિથી બળી જાય છે, કાં રાજા દંડ કરીને આકર્ષણ કરી લે છે, અથવા ચોર હરણ કરી લેછે. સત્પુરૂષો જે સંગ્રહ કરે છે તે દાનને માટેજ છે, કહ્યું છે કેઃ—

" पिबंति नद्यः स्वमेव नोदकं,
स्वयं न खादंति फलानि वृक्षाः ।
घनाघनो वर्षति नात्महेतवे,
परोपकाराय सतां विभूतयः ॥ "

અર્થ—નદીઓ પોતે પોતાના જળને પીતી નથી, વૃક્ષો પોતે પોતાનાં ફળો ખાતાં નથી, ને વર્ષાદ પોતાને માટે વર્ષતો નથી, તેથી જણાય છે કે સત્પુરૂષોની વિભૂતિઓ

પરોપકારને માટેજ છે. દાનના લાભો " શ્રીપરાશરસ્મૃતિ " માં નીચે પ્રમાણે જણાવ્યા છે:—

" दानेन प्राप्यते स्वर्गो दानेन सुखमश्नुते ।
इहामुत्र च दानेन पूज्यो भवति मानवः ॥ "

અર્થ:—દાન કરવાથી પુરૂષ સ્વર્ગને પામે છે, દાનવડે સુખને મેળવે છે, અને દાનવડે આ લોકમાં તથા પરલોકમાં પૂજ્ય થાય છે. दातिर्हातु परायणम् ॥ " (પરમાત્મા દાન કરનારા પુરૂષની પરાયણ છે. અર્થાત્ ચિત્તશુદ્ધિદ્વારા દાન કરનાર પુરૂષ પરમ પદને પામે છે.) એ "શ્રીબૃહારણ્યકોપનિષદ્"ની શ્રુતિમાં પણ દાનને મોક્ષસાધનમાં ગણ્યું છે. વળી દેવ, મનુષ્ય ને અસુર-ભગવાન્ "પ્રજાપતિ" પાસે જ્ઞાનોપદેશ લેવા ગયેલ છે ત્યારે પણ ભગવાન્ પ્રજાપતિએ દકારના ઉચ્ચારણવડે મનુષ્યનેજ દાનનોજ બોધ કર્યો છે. ઉત્તમ પાત્રને તેના સ્થાનપર જઇ સત્કારપૂર્વક દાન આપવું તે ઉત્તમ, સત્પાત્રને પોતાને ઘેર નિમંત્રણ કરી તેને વિધિપૂર્વક દાન કરવું તે મધ્યમ, યાચના કરનાર અર્થીને દાન દેવું તે કનિષ્ઠ, ને સેવા કરનારને દાન દેવું તે નિષ્ફળ ગણાય છે. દાન કરવું એ અમારૂં કર્તવ્ય છે એવી બુદ્ધિવડે પવિત્ર દેશમાં, પવિત્ર કાળમાં ને અનુપકારી સત્પાત્રને જે દાન કરવામાં આવે તે સાત્ત્વિક દાન કહેવાય છે. આટલા દ્રવ્યનો વ્યય થઇ જશે એમ ચિત્તમાં કલેશ પામીને દેશકાળાદિનો વિચાર કર્યા વિના સામા ઉપકારની લાલસાએ કિંવા સ્વર્ગયશાદિરૂપ ફળની કામનાએ જે દાન કરવામાં આવે તે દાન રાજસ કહેવાય છે. અપવિત્ર દેશમાં તથા સૂતકાદિ અપવિત્ર સમયમાં અસત્કાર અને અવજ્ઞાપૂર્વક કુપાત્રને જે દાન કરવામાં આવે તે તામસદાન કહેવાય છે. કલિયુગમાં દાન એ કરવાના માર્ગોમાં શ્રેષ્ઠ સાધન છે; માટે સૌ મનુષ્યે શ્રદ્ધાભક્તિપૂર્વક યથાશક્તિ દાન કરવું ઉચિત છે. વિરક્ત

સાધકે પણ યથાસંભવ દાનશીલવૃત્તિ રાખવાની આવશ્યકતા છે.

૧ ઇશ્વરપૂજન—શ્રીસદાશિવનું કે શ્રીવિષ્ણુનું શ્રદ્ધા ભક્તિ વડે મનને એકાગ્ર રાખી યથાશક્તિ ચંદનપુષ્પાદિથી અર્ચન કરવું તે ઇશ્વર પૂજન કહેવાય છે. મનને રાગદ્વેષરહિત રાખવું, વાણીને અસત્યભાષણાદિથી રહિત રાખવી, ને શરીરને હિંસાદિથી દૂષિત ન કરવું તે પણ ઇશ્વરપૂજન કહેવાય છે. બાહ્યોપચારવડે થતું બાહ્યપૂજન સિદ્ધ થયા પછી તે યથાસંભવ રાખી માનસિક પૂજનનો અભ્યાસ કરવો. મનનો રાજસતામસભાવ દૂર કરવા માનસિકપૂજા અગત્યની છે. માનસિકપૂજાના ઘણા પ્રકાર છે, પ્રત્યેક દેવના ઉપાસકો પોતાનો અધિકાર હોય તો પોતપોતાના ઉપાસ્ય દેવની માનસિક પૂજા કરે છે. શ્રીસદાશિવના ઉપાસકો ગૌરશરીરવાળા શ્રીસદાશિવની યથાવિધિ માનસિકપૂજા કરે છે, ને વૈષ્ણવો શ્રીવિષ્ણુની માનસિકપૂજા કરે છે. પરમાત્માથી અભેદભાવને પામેલા શ્રીસદ્ગુરૂની પણ મનોનિગ્રહમાટે માનસિકપૂજા કરવામાં આવે છે. બાહ્યોપચારવડે કિંવા માનસિકોપચારવડે જે પૂજન કરવામાં આવે તેમાં સાધકે પ્રેમભક્તિવડે ગદ્‌ગદ કંઠવાળા તથા રોમાંચિત થઇ જવું જોઈએ, ને એમ થાય ત્યારેજ વાસ્તવિક પૂજન કર્યું ગણાય. ભાવવિના ઘણા ઉપચારોથી પરમાત્માનું પૂજન કરવામાં આવે તેનાથી ભાવવડે મનરૂપી કમળજ પરમાત્માને અર્પણ કરવામાં આવે તો તે પણ શ્રેષ્ઠ છે. એવાજ આશયથી શ્રી આચાર્ય ભગવાને કહ્યું છે કે:—

"गभीरे कासारे विशति विजने घोरविपिने,
विशाले शैले च भ्रमति कुसुमार्थं जडमतिः
समर्प्यैकं चेतः सरसिजमुमानाथ भवते,
सुखेनैव स्थातुं जन इह न जानाति किमहो ॥"

અર્થઃ—હે શંભો ! આપને સમર્પણ કરવા યોગ્ય પુષ્પો માટે અવિવેકી જનો ગંભીર ( ઊંડા ) તળાવમાં ને નિર્જન વનમાં પ્રવેશ કરે છે, તથા વિકટ પર્વતોમાં ભ્રમણ કરે છે. પરંતુ પોતાની સમીપ સ્થિત મનરૂપ સુંદર કમળ છે તેને સુખપૂર્વક આપને વિષે અર્પણ કરીને સ્થિત થતા નથી એ આશ્ચર્ય છે.

६ सिद्धांतवाक्यश्रवण—ઉપનિષદાદિરૂપ વેદાંત વાક્યોનું વિધિપૂર્વક શ્રવણ કરવું તે સિદ્ધાંતવાક્યશ્રવણ કહેવાય છે. દેહ તથા જગત્ અનિત્યને વિકારી છે, અને પરમાત્મા નિત્ય અને અવિકારી છે, એ સત્ય સિદ્ધાંતને અંતઃકરણમાં સુસ્થિર કરવો એ સિદ્ધાંત શ્રવણનું ફળ છે. કામ ક્રોધને લોભાદિ વિકારો દ્વૈતભાવથી ઉપજે છે, તે દ્વૈતભાવને ચૈતન્યરૂપ અગ્નિમાં બાળી કેવળ અદ્વૈતભાવને પામી દેહ, ઇંદ્રિયો ને અંતઃકરણના અયોગ્ય સ્વભાવને વિસ્મરણ કરવા જોઇએ. પ્રપંચરૂપ દ્વૈતને વિસરી જવા થીજ અદ્વૈતાનંદનું જ્ઞાન થાય છે. અધિકારિ ભેદે જગત્‌માં અનેક પ્રકારની વાણી છે. માટે સાધકે પોતાની પ્રકૃતિસ્થિતિ અહિંનો વિચાર કરી પોતાના અંગને લગતીજ વાણી વિચારવી, અને તેના પર ચિત્તને સુસ્થિર કરવું. ચિત્તશુદ્ધિવાળા યોગ્ય અધિકારીએ જ્ઞાતા પુરૂષદ્વારા તત્ત્વસાક્ષાત્કાર માટે સદ્ગુરૂ ભક્તિથી વેદાંતવાક્યોનું શ્રવણ, મનન ને નિદિધ્યાસન કરવાં જોઇએ, સચ્ચિદાનંદ બ્રહ્મ આત્મામાં પોતાના આત્મદ્વારા ઐક્યરૂપે પ્રતીત થઈ પ્રકૃતિ ગુણોનાં પૂર્વકર્મનુસાર સર્વ પ્રાણીઓની ઉત્પત્તિ સ્થિતિ લય કરે છે, એમ શાંત ચિત્તથી વિચારી બ્રહ્મનું દૃઢ પરોક્ષજ્ઞાન મેળવવું અને તે બ્રહ્મનું અપરોક્ષજ્ઞાન થતાં સુધી સર્વજ્ઞ પુરૂષોનાં બોધવચનોમાં દૃઢ વિશ્વાસ રાખવો. પ્રથમ અંતઃકરણ, ઇંદ્રિયો તેમના દેવો શરીર તથા વિષયોથી જુદો પડી એ ક્ષણ " હું બ્રહ્મ છું " એવી ભાવના રાખતો તે ક્રમે કરીને બ્રહ્મત્વને પામે છે.

૭ મતિ—વેદવિહિત યોગાદિક સત્કર્મમાં જે સંશય વિપર્યયરહિત સુદૃઢ શ્રદ્ધા તે મતિ કહેવાય છે, યોગાભ્યાસમાં એ મતિની પરમ આવશ્યકતા છે. શ્રીપતંજલિમુનિ પણ નીચેના સૂત્રદ્વારા એમજ કહે છે.'—

" શ્રદ્ધાવીર્યસ્મૃતિસમાધિપ્રજ્ઞાપૂર્વક ઇતરેષામ્ ॥ "

અર્થઃ—ઉપાયપ્રત્યય યોગીને આરંભમાં શ્રદ્ધા, શ્રદ્ધાથી ઉત્સાહ, ( ધારણા ) ઉત્સાહથી કર્તવ્યની અખંડ સ્મૃતિ. ( ધ્યાન, ) કર્તવ્યની અખંડ સ્મૃતિથી એકાગ્રતા, ( સમાધિ, ) એકાગ્રતાથી વિવેકખ્યાતરૂપ પ્રજ્ઞા, ('સંપ્રજ્ઞાતયોગ, ) ને તે પ્રજ્ઞાથી અસંપ્રજ્ઞાતયોગ ઉપજે છે, એવી રીતે યોગસિદ્ધિમાં શ્રદ્ધાનું મુખ્ય સાધનપણું છે. શ્રીશિવસંહિતામાં પણ.

" ફલિષ્યતીતિ વિશ્વાસઃ સિદ્ધેઃ પ્રથમલક્ષણમ્ ॥ "

( આ યોગાભ્યાસ અવશ્યમેવ ફલદાતા થશે એવી રીતનો જે દૃઢ વિશ્વાસ છે તેજ યોગસિદ્ધિનું પ્રથમ લક્ષણ છે. ) એ વચનથી એમજ કહ્યું છે. શ્રીમોક્ષધર્મમાં પણ નીચેના શ્લોકદ્વારા શ્રદ્ધાનું ઉત્કૃષ્ટ પણું જણાવ્યું છેઃ—

" વાગ્વિદ્ધં ત્રાયતે શ્રદ્ધા મનોવિદ્ધં ચ ભારત ।
શ્રદ્ધાવિદ્ધં વાઙ્મનસી ન કર્મ ત્રાતુમર્હતઃ ॥ "

અર્થઃ—હે રાજન્ ! જ્યારે કર્મ વાણીવડે વિંધ મનવડે વિદ્ધ થાય તો શ્રદ્ધા તેનું રક્ષણ કરે છે, પણ તે કર્મ એ શ્રદ્ધાવડે વિદ્ધ થાય તો મનવાણી કદાપિ પણ તેનું રક્ષણ કરી શકતાં નથી. શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતામાં પણ અશ્રદ્ધાવડે કરેલાં કર્મોને અસત્જ કહ્યાં છે.

" અશ્રદ્ધયા હુતં દત્તં તપસ્તપ્તં કૃતં ચ યત્ ।
અસદિત્યુચ્યતે પાર્થ ન ચ તત્પ્રેત્ય નો ॥ "

અર્થ—હે અર્જુન ! અશ્રદ્ધાવડે જે હોમ, દાન તપ

તપાદિ કર્મ કરવામાં આવે છે તે અસત્ એમ કહેવાય છે. ને તે આ લોકમાં તથા પરલોકમાં કાંઇ પણ ફળ આપતું નથી. નાનાપ્રકારના સાંસારિક સુખમય પદાર્થોમાં તથા સ્વર્ગાદિકના દેવી વૈભવોમાં જે બુદ્ધિ ન લોભાય તે પણ મતિ કહેવાય છે, મનના મળદોષને તથા ચંચળતાદોષને ટાળી, જગતના ઉપહાસને ધીરજથી સહન કરી, અયોગ્ય કલ્પનાથી રહિત થઇ જે બુદ્ધિ પ્રકાશભાવને પામી છે, તે પણ મતિ કહેવાય છે.

૮ લજ્જા—વેદવિષે તથા લોકવિષે જે પરસ્ત્રીગમન તથા મદિરાપાનાદિક નિંદિત કર્મ ગણાય છે, તે કરવામાં લોકાપવાદનું જે ભય કરવું તે લજ્જા કહેવાય છે. મનની નબળાઇને આધીન થઇ મિથ્યા લોક લાજને અર્થે કિંવા એવાંજ બીજા ક્ષુદ્ર કારણોને લીધે જે પુરૂષ " શ્રી સદ્ગુરૂની અને તત્ત્વવેત્તાની અગ્નિનો ત્યાગ કરે તે લજ્જા ગુણ નહિ, પણ લજ્જા રહિત મનુષ્ય છે એમ જાણવું, જે સાધકજનો સ્વસ્વરૂપમાં સ્થિત થયા " શ્રી ગુરૂની " તથા " શ્રી ગુરૂની આજ્ઞાઓને હૃદયમાં સ્થિર કરીને તે પ્રમાણે વર્તે છે, અને મનોવિકારને વશ થતા નથી, તેમજ પરમાત્મા સર્વવ્યાપક છે એમ જાણી જે સર્વે સ્થળોમાં તથા સર્વ કાર્યોમાં સર્વદા નિર્ભય રહે છે, તેજ આર્ય લજ્જાવાન કહેવાય છે.

૯ જપ—આઠ વિષયોમાં પ્રવર્તી રહેલી ઇન્દ્રિય અંતઃકરણની વૃત્તિઓને આત્માને અંતરમાં ચમત્કારપણાથી જપ ઉપયોગી છે. ઉપવાસાદિ તપશ્ચર્યા કરનારે જપનું અનુષ્ઠાન અવશ્ય કરવું જોઇએ. દેવતાના ભેદથી જપ ઘણા પ્રકારના છે જપથી શરીર, ઇન્દ્રિયો, પ્રાણ ને મન સ્થિર થાય છે. ને હૃદયમાં શુદ્ધ તત્ત્વજ્ઞાનનો પ્રકાશ અનુભૂતિ થઇને ચિત્તમાં પ્રસન્નતા અનુભવાય છે. "ૐ" અને "સોહં" આ બે મંત્રના જપને " અજપાગાયત્રી " કહે

उच्चैर्जपादुपांशुस्तु सहस्रगुण उच्यते ॥
मानसश्च तथोपांशोः सहस्रगुण उच्यते ।
मानसाच्च तथाध्यानं सहस्रगुणमुच्यते ॥"

અર્થ—ઉચ્ચૈઃ જપથી ઉપાંશુજપ સહસ્રગુણ ફળનો હેતુ થાય છે, ઉપાંશુજપથી માનસજપ સહસ્રગુણ ફળનો હેતુ થાય છે, ને માનસજપથી ધ્યાન યુક્ત જપ સહસ્રગુણ ફળનો હેતુ થાય છે. સંહિતા ભાગનો વેદોક્તમંત્ર હોય તો તેના ઋષિ છંદને દેવતાએ સ્મરણમાં રાખવાં, ને ગાયત્રી મંત્રનો જપ હોય તો તેમાં તો તે અવશ્ય સ્મરણમાં રાખવાં જે મંત્રનો જપ કરવો તે મંત્રનો અર્થ પણ જાણવો જોઇએ. અર્થ જાણ્યા વિના કરેલા મંત્ર જપની સિદ્ધિ જોઇએ તેટલી થતી નથી. શ્રીવૃદ્ધહારીત સંહિતામાં પણ એમજ કહ્યું છે કેઃ—આલસ્ય રહિત થઇ મંત્રના અર્થનું ચિંતન કરીને મંત્રનો જપ કરે મંત્રનો અર્થ જાણ્યા વિના જે એકાગ્રમન વડે જપ કરે તોપણ તે પુરૂષ મંત્રની સિદ્ધિને તથા ઉપાસ્ય દેવતાના સ્વરૂપને પ્રાપ્ત થતો નથી. જ્યોતિષ્ટોમાદિ સર્વ યજ્ઞોમાં હિંસાદિ દોષરહિત હોવાથી જપયજ્ઞ શ્રેષ્ઠ છે. માટેજ શ્રીભગવાને શ્રી ગીતાજીમાં " यज्ञानां जपयज्ञोऽस्मि " ( યજ્ઞોમાં જપયજ્ઞ હું છું ) એમ કહ્યું છે. શ્રીમનુસ્મૃતિના બીજા અધ્યાયમાં પણ નીચેના શ્લોકવડે જપયજ્ઞનું શ્રેષ્ઠપણું જણાવ્યું છું.

" पंचाकुर्यद्गृहस्थस्तु विधियज्ञसमन्विताः ॥
सर्वेतेजपयज्ञस्यकलानार्हतिषोडशीम् ॥ "

અર્થઃ—વૈશ્વદેવહોમ, ( દેવયજ્ઞ, ) બલિદાન, (ભૂતયજ્ઞ, ) નિત્ય શ્રાદ્ધ ( પિતૃયજ્ઞ ) ને અતિથિ ભોજન ( મનુષ્ય યજ્ઞ ) એ ચાર પ્રકારના પાકયજ્ઞ છે. તે તથા

અંગુઠો પકડવો; તથા આંખોને ઉઘાડી રાખી દૃષ્ટિને નાસિકાના અગ્ર ભાગઉપર ઠરાવવી, તે પદ્માસન કહેવાય છે. કેટલાક યોગીઓ આને **બદ્ધપદ્માસન** પણ કહે છે. ડાબા પગને જમણા સાથળપર ને જમણા પગને ડાબા સાથળપર રાખવાથી એ આસનનો બીજો ભેદ થાય છે. આ આસનમાં મસ્તક વિના શરીરનો મધ્ય ભાગ સીધો રહેવાથી, શ્વાસ સીધો ચાલી તેની ગતિ મંદ પડવા માંડે છે; વૃત્તિ અનાયાસે સ્થિર થવા લાગે છે; શરીરમાં લોહીનું ફરવું યોગ્ય રીતે થવાથી આરોગ્યતા સારી રહે છે; આલસ્ય આવતું નથી ને પૂર્વના સર્વ વ્યાધિઓનું શમન થાય છે.

૩ દ્રઢાસન—ડાબો હાથ કોણીથી વાળી માથા નીચે રાખી બન્ને પગ લાંબા કરી વૃષણ ન દબાય એવી રીતે ડાબે પડખે શયન કરવું તે દ્રઢાસન કહેવાય છે. આ આસનના અભ્યાસથી ઊંઘમાં બહુ સ્વપ્નો આવતાં નથી; બહુધા વીર્ય સ્ખલિત થતું નથી; પવનની ગતિ યોગ્ય માર્ગમાં રહેવાથી રોગની ઉત્પત્તિ થતી નથી, ને જઠરાગ્નિ બલવાન થાય છે; તેમજ થોડો સમય સુવાથી પણ વિશેષ સમય સુધી સુતા જેટલો લાભ અનુભવાય છે. ધ્યાન લોક રાત્રિએ ઘણું કરીને એજ આસને વિશેષ સમય સુધી શયન કરે છે. હાથ તથા પડખાંની સ્થિતિ બદલવાથી દક્ષિણાસન નામનો આ આસનનો અન્ય ભેદ થાય છે.

૪ વીરાસન—ડાબા પગને ઢીંચણથી વાળી જાંઘની નીચે લઈ, તેનો કૂણો ગુદાની નીચે ઉત્તર-દક્ષિણ આડો રાખવો; ને જમણા પગની પાની ડાબા પગના અંગુઠાને અડાડીને ગોઠણ ઉંચું રાખીને બેસવું તે વિરાસન કહેવાય છે. જમણા પગને ડાબા સાથળપર રાખીને ને ડાબા પગને જમણા સાથળની નીચે રાખીને બેસવું તે પણ વિરાસન કહેવાય છે. પગની સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો બીજો

બીજો ભેદ થાય છે. આ આસને બેસવાથી આંખ પાછી ઓછી મીંટ મારે છે ને અપાન ઊર્ધ્વ થવાથી શરીર બલ વધે છે.

૫-૬ પવન મુક્તાસન તથા વામપાદપવનમુક્તાસન—ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને તથા જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડીને બન્ને ઢીંચણો બન્ને બાજુ આગળ રાખીને, તે ઢીંચણોથી બહાર જમણા હાથથી ડાબા હાથની કોણી ઝાલવી ને ડાબા હાથથી જમણા હાથની કોણી ઝાલવી. એવી રીતે બન્ને ગોઠણ વચ્ચે રાખી સ્વસ્થ બેસવું તે પવન મુક્તાસન કહેવાય છે. આ આસનથી કોઠરી, આંતરડાં તથા મૂત્રાશયમાંનો અપાન વાયુ દૂર થાય છે. વામપાદપવનમુક્તાસન તથા દક્ષિણપાદપવનમુક્તાસન એ પવનમુક્તાસનના અવાંતર ભેદ છે. ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને એ ગોઠણની આસપાસ અદબ ભીડવી ને જમણો પગ ઊભો રાખીને તેનું તળીઉં ડાબા પગના ફણાને અડાડીને બેસવું તે વામપાદપવનમુક્તાસન કહેવાય છે. ઉપર પ્રમાણે જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડી, ડાબો પગ આડો રાખીને તેનું તળીઉં જમણા પગના ફણાને અડાડીને અદબ ભીડીને બેસવું તે દક્ષિણપાદ પવનમુક્તાસન કહેવાય છે.

૭ પીરાસન તથા દક્ષિણપાદપીરાસન—બન્ને પગ ગોઠણથી વાળીને તેના ફણા ગુદાની નીચે આડા રાખીને બેસવું તે પીરાસન કહેવાય છે. દક્ષિણપાદ પીરાસન તથા વામપાદ પીરાસન એ પીરાસનના અવાંતર ભેદ છે. જમણો પગ ગુદાની નીચે રાખી, ડાબો પગ ઢીંચણથી વાળી તેની પાની ઢગરાને અડાડીને બેસવું તે દક્ષિણપાદ પીરાસન અને તેનાથી ઉલટી રીતે બેસવું તે વામપાદ પીરાસન છે.

૮ દક્ષિણપાદપવનમુક્તાસન—આ આસનની રીતિ ઉપર અંક ૫-૬ માં જુઓ.

૯ વામ-દક્ષિણશ્વાસગમનાસન—જમણા પગનું ઢીંચણ જમણા હાથની બગલમાં રાખી, તે ભણી બાર દઇ ડાબો પગ ઢીંચણથી વાળી તેની એડી ડાબા ઢગરાને અડાડી ગુદા અધર રાખી બેસવું તે વામશ્વાસગમનાસન કહેવાય છે. આ આસને બેસવાથી ડાબી નાસિકામાંથી શ્વાસનું આવાગમન થવા માંડે છે. ડાબા પગનું ઢીંચણ ડાબા હાથની બગલમાં રાખી, ઉપર કહેલ છે તેથી ઉલટી રીતે ડાબી ભણી બાર દઇને બેસવું તે દક્ષિણશ્વાસગમનાસન કહેવાય છે. આ આસને બેસવાથી જમણી નાસિકામાંથી શ્વાસનું આવાગમન થવા માંડે છે.

૧૦ પશ્ચિમતાન—નીચે બેસી, બન્ને પગ દંડની પેઠે સન્મુખ લાંબા કરી, બન્ને હાથથી ઢીંચણની નીચેનો ભાગ ભૂમિથી ઉપડે નહિ એવી રીતે બન્ને પગ રાખી, તે પગના અંગુઠા ઝાલવા, ને લલાટને ઢીંચણ પર રાખવું તે પશ્ચિમતાન નામનું આસન કહેવાય છે, આ આસનથી પ્રાણનું સુષુમ્ણામાં વહન થાય છે, જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ થાય છે, ઉદરના મધ્ય ભાગનું કૃશપણું થાય છે, ને આરોગ્યતાની તથા નાડીઓના વળના સામ્યપણાની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૧૧ વાતાયનાસન—ડાબા પગની પાની જમણા સાથળના મૂલમાં ભરાવીને તેજ પગનું ઢીંચણ જમણા પગની ધુંટીને અડાડીને ઉભા રહેવું તે વાતાયનાસન કહેવાય છે.

૧૨ મયુરાસન—બન્ને હાથના તળાં, આગળાં પહોળાં રહે તે રીતે પૃથ્વી પર રાખી, તે હાથોને કોણીથી વાળી, તળિયાં નાભીને પડખે ભરાવી, શરીરને મોરની પેઠે બન્ને હાથના આધારથી અધર રાખવું તે મયૂરાસન કહેવાય છે. આ આસન ગુલ્મ જલોદર, પ્લીહા (બરોલ) વાત, પિત્ત, કફ તથા આલસ્યનો શીઘ્ર નાશ કરે છે,

જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત કરે છે, નુકશાનકારક અન્નને ભસ્મ કરે છે અને પેટના રોગ મટાડે છે.

૧૩-૧૪ મત્સ્યેન્દ્રાસન—ડાબા સાથળના મૂળમાં પડેલો જે જમણો પગ, તેની ઝેડી ને પીઠ પછવાડેથી ડાબો હાથ લઇ જઇને તેથી પકડી, પછી જમણા પગના ઢીંચણ જ્યાંના ભૂમિપર રાખેલા ડાબા પગના અંગુઠાને જમણો હાથ તે પગના ઢીંચણથી બહાર કાઢી તે હાથથી પકડી, મુખને ડાબા ખભાની પીઠ ભણી ફેરવી, નાકની અણીપર નજર રાખીને બેસવું તે મત્સ્યેન્દ્રાસન કહેવાય છે. પગ તથા હાથ ફિરેરેને ઉલટા બદલવાથી આ આસનનો બીજો પ્રકાર થાય છે. આ આસન ઘણા પ્રકારના પ્રચંડ અને દુઃસહ રોગોને દૂર કરે છે, જઠરાગ્નિને પ્રદિપ્ત કરે છે કુંડલિનીને જાગૃત કરે છે, નિદ્રાને નિયમમાં રાખે છે; તથા તાળવાની ઉપરથી ઝરતા ચંદ્રામૃતને બહિ જવા દેતા તેને ત્યાંજ સ્થિર કરે છે. મહાનયોગી શ્રીમન્મત્સ્યેન્દ્રનાથે આ આસનનો ચિરકાલ અભ્યાસ કર્યો હતો. તેથી તેમના નામથી આ આસન પ્રસિદ્ધિમાં આવ્યું છે.

૧૫ મર્યપદ્માસન—જમણા પગને ડાબા સાથળપર રાખવો ને ડાબા પગને જમણા સાથળપર રાખવો, તથા બન્ને પગની પર પ્રથમ ડાબો હાથ ચત્તો રાખી પછી તે પર જમણો હાથ ચત્તો રાખવો; ચિબુકને હૃદય સમીપ રાખવી; ગુદાને ધીરી ધીરી સંકોચી અપાન ઉંચો ચઢાવવો ને જિહ્વાને ઉપરની દાઢના મૂળના મધ્ય ભાગમાં ઉંચી સ્થાપન કરવી તથા નાસાગ્રપર દૃષ્ટિ રાખવી, તે અર્ધપદ્માસન કિંવા મુક્તપદ્માસન કહેવાય છે. ડાબા પગને જમણા સાથળપર રાખીને અને જમણા પગને ડાબા સાથળપર રાખીને પૂર્વવત્ બેસવાથી પણ એ આસન સર્વ પ્રકારના વ્યાધિઓનું શમન કરનાર તથા ચિત્ત પ્રાણ ને ઇંદ્રિયોને સ્થિરતા આપનારૂં છે.

૧૬ કુક્કુટાસન—ઉપર પ્રમાણે બેસી, બે હાથ જંઘા તથા ઉરૂની વચ્ચે ઘાલી અર્ધપદ્માસન સાથે દેહ ઉપાડવો, તે કુક્કુટાસન કહેવાય છે. પગની સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો બીજો ભેદ થાય છે. આ આસનથી આલસ્ય તથા તંદ્રાનો નાશ અને જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ થાય છે. તેમજ નાડીઓનો મલ દૂર થઇ તે સ્વચ્છ થાય છે.

૧૭ ૧૮ ગોરક્ષાસન મદ્રાસન—વૃષણની નીચે સીવનીના ડાબા ભાગમાં ડાબા પગની એડી પગને ઉલટાવીને રાખવી અને જમણા ભાગમાં જમણા પગની એડી પગને ઉલટાવીને રાખવી, ને બન્ને હાથનાં આંગળાં તથા અંગુઠાવડે બંને પગના તળાં તથા આંગળાં મજબુત અડાડી રાખવાં; તથા જાલંધર બંધ કરી નાસાગ્રપર દૃષ્ટિ રાખવી, તે ગોરક્ષાસન કહેવાય છે. બન્ને પાદતલો વૃષણ સમીપ સંપુટ કરીને રાખવાં, પછી તેનાપર ડાબો હાથ ઉંધો રાખી તે પર જમણો હાથ ઉંધો રાખવો તે પણ ભદ્રાસન કહેવાય છે. આ આસનનો સારી પેઠે અભ્યાસ કરી પછી શયન કરવા થકી વીર્ય સ્ખલિત થતું નથી તથા આ આસનના પ્રભાવથી ઘણા રોગો નાશ પામે છે, ને કઠિન આસનોવડે જે શ્રમ થયો હોય તેને આ આસન દૂર કરે છે. પ્રસિદ્ધ હઠયોગી શ્રીમદ્ ગોરક્ષનાથે આ આસનનો ઘણો અભ્યાસ કર્યો હતો, તેથી પ્રસિદ્ધ લોકોમાં આ ભદ્રાસનનું નામ ગોરક્ષાસન પડયું છે.

૧૯ ઊર્ધ્વપદ્માસન—પ્રથમ અર્ધ પદ્માસનની પેઠે બેસી, પછી માથું લોંચ સાથે ભરાવી કેડને બંન્ને હાથના આધારથી ઉંચી કરી, તે પલાંઠી અધર ઉપાડી રાખવી તે ઉર્ધ્વપદ્માસન કહેવાય છે.

૨૦–૨૧ અર્ધપાદાસન–પૂર્ણપાદાસન—ઉભા રહીને ડાબા પગનો ફણો જમણા પગના ઢીંચણના ઉત્તરના ભાગમાં અડાડી રાખવો તે અર્ધપાદાસન કહેવાય છે. પગોની

સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો બીજો ભેદ થાય છે. પૂર્ણપાદાસન એ આ આસનનો અવાંતર ભેદ છે, બન્ને પગે ઉભા રહેવું તે પૂર્ણપાદાસન કહેવાય છે.

૨૨ દ્વાસપ્તાસન—આ આસનની રીતિ દ્વાસનમાં આપી છે તે જુઓ.

૨૩ શવાસન—બન્ને હાથ તથા પગ લાંબા કરી મોં આકાશ ભણી રાખી સ્વસ્થપણે પીઠપર ચત્તું શયન કરવું તે શવાસન કહેવાય છે. આનું અન્ય નામ મૃતાસન પણ છે. યોગાભ્યાસ કરતાં થાક લાગે ત્યારે આ આસન કરવાથી યોગાભ્યાસીને વિશ્રાંતિ મળે છે ને શ્રમ દૂર થાય છે. શવાસનની રીતે શયન કરી બન્ને ગોઠણ, પાની તથા ઘુંટી અડાડી રાખી, બન્ને હાથો માથાભણી લાંબા કરી રાખવાથી દંડાસન થાય છે

૨૪ મત્સ્યાસન-મકરાસન—બન્ને હાથ લાંબા કરી સુવું તે મત્સ્યાસન કહેવાય છે. ઉંધા સુઇને બન્ને હાંથ માથાની બન્ને બાજુ થઇ આગળ જાય તેમ લાંબા કરવા ને તેના પંજા ઉપરના ભાગમાં અડેલા ને નીચે છુટા રાખવા તથા પગ લાંબા કરી અડાડેલા રાખવા તે મકરાસન કહેવાય છે.

૨૫ વામ-દક્ષિણપાદાસન—જમણો પગ પૂર્ણ ( જે જાંઘ આપણું મો હોય તે ) જાંઘ લાંબો કરી, ડાબા પગે ઉભા રહેવું તે વામપાદાસન કહેવાય છે. ડાબો પગ પૂર્ણ જાંઘ લાંબો કરી જમણે પગે ઉભા રહેવું તે દક્ષિણપાદાસન કહેવાય છે.

૨૬ ધનુરાસન—બેસીને બન્ને પગના અંગુઠાને બન્ને વિપરીત હાથથી ( જમણેથી ડાબો ને ડાબેથી જમણો એ રીતે ) પકડવા, પછી એક પગ લાંબો રાખવો, ને બીજા પગને કાનસુધી ખેંચીને લાવવો તે ધનુરાસન અથવા ધનુરાસન કહેવાય છે. આ આસનથી આલસ્ય દૂર થાય છે. કુંડલિની ચલાયમાન થાય છે, ને ખેંચેલા પગ જાંઘના શરીરના ભાગની નાડીઓમાંનો પવન ક્ષોભ થાય છે.

૨૭ દક્ષિણપાદશિરાસન—બેસીને જમણો પગ મુખ ઉપર ચઢાવવો તે દક્ષિણપાદશિરાસન કહેવાય છે,

૨૮–૨૯ દ્વિપાદશિરાસન—બેસીને બન્ને પગ મુખ ઉપર લાવી, ટેકના પાછળ જાનપર ચઢાવવા તે દ્વિપાદ શિરાસન કહેવાય છે. કોઈ યોગીઓ આ આસનને પદ્મિની મુદ્રા પણ કહે છે. અને આવી સ્થિતિ રાખી બન્ને કરતલો પૃથ્વીપર રાખીને શરીરને ઉપાડવાને વજ્રોલી મુદ્રા કહે છે. આ તેમજ ઉપરનું આસન કુંડલિનીને પ્રબોધ કરનારૂં તથા બિંદુનો જય કરનારૂં છે. બેસીને ડાબો પગ માથા ઉપર ચઢાવવો તે વામપાદશિર્યાસન કહેવાય છે.

૩૦ સ્થિરાસન—જમણા પગનો ફણો ડાબા પગની જાંઘ નીચે રાખવો ને ડાબા પગનો ફણો જમણા પગની જાંઘ નીચે રાખી પલોંઠી વાળીને બેસવું તે સ્થિરાસન કહેવાય છે.

૩૧ વૃક્ષાસન—બન્ને હાથના પંજા માથા પાસે સહજ ચત્તા રાખી, તેની પાસે માથું ભૂમિથી ટેકાવી પગ લાંબા કરી ઉંધે મસ્તકે રહેવું, તે વૃક્ષાસન કહેવાય છે. આ આસનને કુંડાસન, કપાલાસનને નરાસન પણ કહેવામાં આવે છે. આ તેમજ નીચેનાં આસનથી પ્રાણ જય શીઘ્ર થાય છે, માટે પ્રાણાયામનો ઉચ્ચ પ્રતિનો અભ્યાસ કરનારે આ આસનનો અવશ્ય અભ્યાસ કરવો જોઇએ.

૩૨ અર્ધ વૃક્ષાસન—બન્ને પગો ઢીંચણથી વાળી માથું ભૂમિથી ટેકાવી ઉંધે મસ્તકે રહેવું તે અર્ધ વૃક્ષાસન કહેવાય છે.

૩૩ ચક્રાસન—બે હાથની આંગળીઓથી બે પગનાં આંગળાંઓ પકડીને સુવું તે ચક્રાસન કહેવાય છે. આ આસનનું અન્ય નામ ધનુરાસન પણ છે.

૩૪ તાડાસન—બે હાથ ઉંચા કરીને ઉભા રહેવું તે તાડાસન ( તાલાસન ) કહેવાય છે.

૩૯ દક્ષિણ-વામચતુર્થાદ્યાસન—જમણા પગની
ી ઉપાય એવી રીતે ડાબાપગનો નડો જરાવીને બેસવું
દક્ષિણ ચતુર્થાદ્યાસન કહેવાય છે. ડાબાપગની પિંડી
ાય એવી રીતે જમણા પગનો નડો જરાવીને બેસવું તે
ા ચતુર્થાદ્યાસન કહેવાય છે. ઉપરનાં બન્ને આ-
ો બેસવાથી ઉંઘ આવતી નથી, અને આલસ્ય તથા
ાન વાયુ દૂર થાય છે.

૪૦ ઊર્ધ્વચતુરાસન—મોઢું આકાશમાં રાખી, બન્ને
ય તથા પગ પૂરીને અડધી કમાન જેવો આકાર કરવો
ઊર્ધ્વ ચતુરાસન કહેવાય છે.

૪૧ વામ દક્ષિણસિદ્ધાસન—ડાબા પગની પાની સી-
ી ( બેસણી ) ના જરાની જમણો પગ લાંબા કરીને બેસવું
વામ સિદ્ધાસન કહેવાય છે. દક્ષિણ સિદ્ધાસન એ ઉપરના
ાસનનો અન્ય પ્રકાર છે. જમણા પગની પાની બેસણીમાં
રાખીને ડાબો પગ લાંબો કરીને બેસવું તે દક્ષિણ સિદ્ધા-
ન કહેવાય છે.

૪૨ સ્વાસ્તિકાસન—બન્ને સાથળની નીચેના ભાગની
યા બન્ને પિંડીઓની વચ્ચે બન્ને પગના ફણા કરી, શરી-
ને સીધું રાખી બેસવું તે સ્વસ્તિકાસન કહેવાય છે. આ
ાસન સુસાધ્ય હોવાથી જપાદિમાં ઉપયોગી છે, ને શરીર-
આરોગ્ય રાખનાર છે.

૪૩ સ્થિતવિવેકાસન—મર્યાદાપૂર્વક ( અદબ જી-
ને ) પહોંડી વાળીને બેસવું તે સ્થિત વિવેકાસન કહેવાયછે.

૪૪ ઉત્થિતવિવેકાસન—અદબ જીવીને ઉભા રહેવું
ઉત્થિત વિવેકાસન કહેવાય છે.

૪૫ દક્ષિણ-વામકર્કાસન—જમણા હાથનો પંજો
જમણા કાનની ઉપર મસ્તકને અડાડીને તે હાથને
ા જ પગના ગોઠણપર રાખી, તે જરી દેહને નમા-
ીને બેસવું અને ડાબા પગને આડો રાખીને

તે પર ડાબો હાથ રાખવો તે તર્કાસન કહેવાય છે. ડાબા હાથનો પંજો કાનની ઉપર મસ્તકે અડાડીને તે હાથને તેજ પગના ગોઠવણ પર રાખી, તેની ભણી દેહને નમાવીને બેસવું ને જમણા પગને આડો રાખી તેનાપર જમણો હાથ રાખવો, તે વામતર્કાસન કહેવાય છે.

૪૨ પૂર્વતર્કાસન—બન્ને હાથોના પંજા કપાળને અડાડીને તેની કોણીઓ જાંઘપર રાખી, મુખ ભણી દેહને નમાવીને બેસવું તે પૂર્વતર્કાસન કહેવાય છે.

૪૩ નિઃશ્વાસાસન—બન્ને પગ પૂર્વ ભણી લાંબા કરી, બન્ને પાની પૃથ્વીને અડાડી કૂલા ઉંચા રાખી બેસવું તે નિઃશ્વાસાસન કહેવાય છે.

૪૪ અર્ધકૂર્માસન—બે હાથ કોણીથી લાંબા કરી ભૂમિને અડાડે, તેની હથેળીઓ ચત્તિ રાખી, મોઢું આગળ રાખી, પગ ઢીંચણથી વાળી, તેના પંજા ઉંચા રાખી સોથને અડીને બેસવું તે અર્ધકૂર્માસન કહેવાય છે.

૪૫ ગરુડાસન—ઉભા રહી કેડથી દેહને પૂર્વ ભણી વાળી, બે હાથને કોણીથી પશ્ચિમ ભણી મસ્તક આગળથી વાળવા તે ગરુડાસન કહેવાય છે. ઉભા રહી જમણા પગના ઢીંચણપર ડાબા પગનું ઢીંચણ રાખી, તે પગને પગે જમણા પગની ઘુંટીની ઉપરના ભાગમાં ભરાવવો, ને ડાબા હાથના મધ્યભાગપર જમણા હાથની કોણીની ઉપરનો ભાગ રાખી બન્ને કરતળો મેળવવાં. આવી રીતે સ્થિત થવું તે પણ ગરુડાસન કહેવાય છે.

૪૬ સિંહાસન તથા વ્યાઘ્રાસન—ઘુટણની નીચે મીંચનીનાં જમણા ભાગમાં ડાબા પગની પાની અને સીવનીના ડાબા ભાગમાં જમણા પગની પાની રાખી, ભાંગ ઉપર બન્ને હાથનાં તળાં રાખી આંગળાં પહોળાં કરે ને મોઢું ફાડી જિહ્વા બહાર કાઢી અણી સ્થિર દૃષ્ટિથી જોયા કરે તે સિંહાસન કહેવાય છે. આ આસનવડે મૂત્રબંધ, ઉદ્દિયાન બંધ, ને જલંધરબંધ,—એ ત્રિદ્ધ થાય છે. શરીરમાં વધે છે,ને

જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થાય છે. પગથી સ્થિતિ સિંહાસનની પેઠે રાખી, બન્ને હાથના પંજા બન્ને ઢીંચણની બહાર ભૂમિપર ઓઠી, શરીર નમાવી મોઢું ફાડી જીહ્વાને અર્ધી બહાર કાઢી આંખો સારી રીતે ઉઘાડી રાખી સ્થિર થવું તે વ્યાઘ્રાસન કહેવાય છે:

૪૭ ત્રિકોણાસન—વામત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણ ત્રિકોણાસન (જેનું વર્ણન નીચે આપ્યું છે તે) સાથે કરીને બેસવું તે પૂર્ણત્રિકોણાસન કહેવાય છે. વામત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણ ત્રિકોણાસન એ આ આસનના અવાંતર ભેદ છે. ઉભડક બેસી, ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને તે ઢીંચણપર ડાબો હાથ રાખી, તે હાથનો પંજો મસ્તકને અડાડવો અને જમણા ઢગરાને અડાડી તેને નમતો રાખી તેપર જમણો હાથ રાખવો તે વામત્રિકોણાસન કહેવાય છે. ઉભડક બેસી જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડીને તે ઢીંચણપર જમણો હાથ રાખીને તે હાથનો પંજો મસ્તકને અડાડવો અને ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડી, તેને નમતો રાખી તે પર ડાબો હાથ રાખવો તે દક્ષિણ ત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

૪૮ પ્રાર્થનાસન—વીરાસનની પેઠે બેસીને બન્ને હાથના પંજા જોડવા તે પ્રાર્થનાસન કહેવાય છે.

૪૯ દક્ષિણપાદ તથા વામપાદ ત્રિકોણાસન—બેસીને જમણા પગના ફણાને જમણા ઢગરાથી આગરે એક હાથને છેટે રાખી લોંયને અડાડવો તે દક્ષિણપાદ ત્રિકોણાસન કહેવાય છે. જમણા પગની પાનીથી સીવની દબાય એમ બેસીને ડાબા પગના પંજાને ડાબા ઢગરાથી આગરે હાથ એકને છેટે રાખી લોંયને અડાડવો, તે વામપાદ ત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

૫૦ પૂર્ણપાદ ત્રિકોણાસન—વામપાદ ત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણપાદ ત્રિકોણાસન સાથે કરીને બેસવું તે પૂર્ણપાદ ત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

૫૧ વામ-દક્ષિણ મુજાસન—ડાબા હાથને કોણીથી વાળી, તે કોણી લોંચે અડકાડી, તે હાથનો પંજો ગાલે લગાડી તેપર દેહનો ભાર દઇ નમીને બેસવુ, અને ડાબા પગપર જમણો પગ રાખી ઢુંટીઆં વાળવાં ને તે પર જમણો હાથ રાખવો તે વામભુજાસન કહેવાય છે. હાથ પગની સ્થિતિ બદલવાથી દક્ષિણભુજાસન નામનો આ આસનનો અન્ય ભેદ થાય છે. જમણા હાથને કોણીથી વાળી, હાથનો પંજા ગાલે અડાડીને તે કોણી લોંચે અડાડી તે ઉપર દેહનો ભાર દઇ બેસવું અને જમણા પગપર ડાબો પગ રાખી ઢુંટીઆં વાળવાં ને તે પર ડાબો હાથ રાખવો તે દક્ષિણભુજાસન કહેવાય છે.

૫૨ વામ-દક્ષિણહસ્તભયંકરાસન—ડાબા હાથને ઉંચો રાખી પહોંડી વાળીને બેસવું તે વામહસ્તભયંકરાસન અને જમણા હાથને ઉંચો રાખી પહોંડી વાળીને બેસવું તે દક્ષિણ હસ્તભયંકરાસન કહેવાય છે. દક્ષિણ હસ્તભયંકરાસન એ આ આસનનો અવાંતર ભેદ છે.

૫૩ અંગુષ્ઠાસન—બન્ને પગ ઢીંચણથી વાળી પૃથ્વીને અડાડી, તેની પાનીઓ ઢગરાને અડાડી બન્ને ફણા ઉપર દેહનો ભાર દઇને બેસવું તે અંગુષ્ઠાન કહેવાય છે. વામાંગુષ્ઠાન ને દક્ષિણાંગુષ્ઠાસન એ આ આસનના અવાંતર ભેદ છે. ઉપર પ્રમાણે ડાબા પગના ફણા ઉપર ભાર દઇને બેસવું ને જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડી તે ગોઠણ વિશેષ ઉંચું ઉપાડી રાખવું. તે વામાંગુષ્ઠાસન કહેવાય છે. જમણા પગના ફણા ઉપર ભાર દઇને બેસવું અને ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડી, તે ગોઠણ વિશેષ ઉંચું ઉપાડી રાખવું. તે દક્ષિણાંગુષ્ઠાસન કહેવાય છે.

૫૪ ઉત્કટાસન—પગોના બન્ને અંગુઠા ભૂમિપર અડાડી રાખીને બન્ને પાનીઓ ઉંચી રાખવી, ને તે પાનીઓપર ઢગરાને ધારણ કરી, પગોના ફણા પર શરીરનો ભાર આવે એવી રીતે સ્થિત થવું. તે ઉત્કટાસન કહેવાય

છે. ગુદા તથા ઉપસ્થની જલબસ્તી કરતી વેળા આ આસન ઉપયોગમાં છે.

૫૬ વામભંગાસન—ઉપર પ૩ મા આસનમાં બતાવેલી રીત પ્રમાણે આ આસન કરવું.

૫૬ ગવેષિકાસન—લાકડીની પેઠે હાથ ( બન્ને હાથો માથા ભણી લાંબા કરવા ) પગો લાંબા કરીને ચતું સુવું તે ગવેષિકાસન કહેવાય છે. આનું અન્ય નામ યષ્ટિકાસન તથા દંડાસન પણ છે.

૫૭ વામ-દક્ષિણાર્ધપાદાસન—ડાબા પગની પિંડી દબાય, એવી રીતે તે પગને જમણા પગના ગોઠણપર રાખી, જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડીને બેસવું તે વામાર્ધપાદાસન કહેવાય છે, ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને તે પગના ઢીંચણપર જમણા પગની પિંડી દબાય એવી રીતે પગ રાખીને બેસવું તે દક્ષિણાર્ધપાદાસન કહેવાય છે.

૫૮ હસ્તભુજાસન—વામહસ્તભુજાસન અને દક્ષિણહસ્તભુજાસન ( જેમનું વર્ણન નીચે કરવામાં આવ્યું છે તે ) સંભાળે કરવાં તે હસ્તભુજાસન કહેવાય છે.

૫૯ વામ દક્ષિણહસ્તભુજાસન—બેસીને ડાબા ખભાપર ડાબા પગને ચડાવીને પછી ડાબે હાથે બોચી પકડવી તે વામહસ્તભુજાસન કહેવાય છે. બેસીને જમણા ખભા ઉપર જમણા પગને ચડાવીને જમણા હાથથી બોચીને પકડવી તે દક્ષિણહસ્તભુજાસન કહેવાય છે.

૬૦ વામ દક્ષિણચક્રાસન—જમણા પગને ગોઠણથી ત્રાંસો વાળવો, ને ડાબા પગનું ઢીંચણ જમણા પગના ઢીંચણથી એક વેંત છેટે રાખી, તે પગનો નળો જમણા પગના પંજા ઉપર રાખવો, તે વામચક્રાસન કહેવાય છે. ડાબા પગને ગોઠણથી ત્રાંસો વાળવો, ને જમણા પગનું ઢીંચણ ડાબા પગના ઢીંચણથી વેંત છેટે રાખી તે પગનો

નબો ડાબા પગના પંજા ઉપર રાખવો, તે દક્ષિણવક્રાસન કહેવાય છે.

૬૧ वाम दक्षिण जान्वासन—ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાના મધ્ય ભાગને અડાડી, તે પગ (પાનીથી ફણા સુધીનો ભાગ) આડો રાખવો, ને જમણા પગનું ઢીંચણ ડાબા પગના ઢીંચણ ઉપર રાખી, તે પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને બેસવું, તે વામજાન્વાસન કહેવાય છે. જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાના મધ્યભાગને અડાડી તે આડો રાખવો, ને ડાબા પગનું ઢીંચણ જમણા પગના ઢીંચણ ઉપર રાખી, તે પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડવી, તે દક્ષિણજાન્વાસન કહેવાય છે.

૬૨ वाम-दक्षिणशाखासन—ડાબા પગની પાની જમણા સાથળના મૂલમાં ને તે પગનો ફણો જમણા પગની પિંડી ઉપર રાખીને બેસવું, તે વામશાખાસન કહેવાય છે. દક્ષિણશાખાસન એ આ આસનનો અન્ય ભેદ છે. જમણા પગની પાની ડાબા સાથળના મૂલમાં રાખી, તે પગનો ફણો ડાબા પગની પિંડી ઉપર રાખીને બેસવું, તે દક્ષિણશાખાસન કહેવાય છે.

૬૩ त्रिस्तंभासन—બન્ને પગોને ઢીંચણથી વાળી, બન્ને ઢગરા અધર રાખીને પગની પાનીઓ ઢગરાને અડાડીને બેસવું તે ત્રિસ્તંભાસન કહેવાય છે.

૬૪ वाम-दक्षिणपादअपानगमनासन—ડાબા પગને ઢીંચણથી વાળીને તે પગનો ફણો જમણા સાથળના મૂલમાં ભરાવવો, ને પાનીને પેટમાં નાભિને પડખે ભરાવીને બેસવું, તે વામપાદઅપાનગમનાસન કહેવાય છે. જમણા ઢગરાને ઢીંચણથી વાળી, તે પગનો ફણો ડાબા સાથળના મૂલમાં ભરાવીને પાનીને પેટમાં નાભિને પડખે ભરાવીને બેસવું તે દક્ષિણપાદઅપાનગમનાસન કહેવાય છે.

૬૪ वामहस्तचतुरकोणासन—ડાબા પગને ઘુંટણથી વાળી બેસવું, અને પછી ડાબા પગના પંજાને ડાબા હા-

ધની કોટીમાં લગાડીને જમણા હાથની આંગળીઓ પર-સ્પર ભીડાવવી, આ આસનને વામહસ્તચતુરકોણાસન કહે છે.

૬૬ કૂર્માસન-ગોમુખાસન—બંને પગની એડીઓથી ગુદાને રોકી બન્ને પગના ફણાને કાચબાના પાછળા પગની પેઠે રાખી સાવધાન સ્થિર થઇને બેસવું. તે કૂર્માસન અથવા ગોમુખાસન કહેવાય છે. આ આસનથી અપાન સહિત વીર્યનું ઉર્ધ્વગમન, ઇંદ્રિયોના બહિઃપ્રવાહનું સ્તંભન, શાંતતા અને શારીરબલની વૃદ્ધિ સાથે આલસ્ય દૂર થાય છે.

૬૭ ધર્માસન-ઉત્તાનકૂર્માસન—ડાબા સાથળના મૂલમાં જમણો પગ ને જમણા સાથળના મૂલમાં ડાબો પગ રાખીને બન્ને હાથો કુક્કુટાસનની પેઠે મધ્યમાં રાખી, બન્ને હાથથી ડોકને નીચી નમાવી બેસવું તે ધર્માસન અથવા ઉત્તાનકૂર્માસન કહેવાય છે. આ આસન આલસ્યને દૂર કરે છે. ને ઇંદ્રિયોને શાંત કરે છે.

૬૮-૬૯-૭૦—વૃક્ષાસન અને તેના અવાંતરભેદો—આ આસનોની રીતિ અંક ૩૧-૩૨ માં આપી છે. તે જુઓ.

૭૧ દ્વિપાદપાર્શ્વાસન—બેઉ પગને પુંઠળથી વાળી, બેઉ પંજાને પાછળથી વાળીને કમ્મરના ઉપરના ભાગમાં પંજાને લગાડવા આ આસનને દ્વિપાદ પાર્શ્વાસન નામ આપ્યું છે.

૭૨ દંડપીડનાસન—બેઉ પગના પંજાને પાછળથી ભેગીને નાભીની નીચે કંદ દબાય એવી રીતે રાખી, બેઉ પુંઠળને મેળવી, હસ્તને જમીનપર લગાડીને બેસવું, તે કંદપીડનાસન કહેવાય છે. આ આસને બેસવાથી કંદ જે કે સર્વ નાડીઓનું મૂલ છે; તેમજ અપાનવાયુ પણ સારૂ થાય છે. ચરબી વિદેહ થવાથી કુંડલિની જાગૃત થાય છે અને સુષુમ્નાનો માર્ગ શુદ્ધ થવાથી અંદર પ્રાણવાયુ સંચાર કરવા લાગે છે.

૭૩ કંદાસન દક્ષિણપાર્શ્વકંદાસન—જમણા પગને

ઢીંચણથી વાળી ડાબા સાથળ ઉપર રાખવો, તે પ્રૌઢાસન અથવા દક્ષિણાર્ધપદ્માસન કહેવાય છે.

૭૪ उपधानासन—એક પગને લાંબો રાખી, બીજા પગને તકિયાની પેઠે ગરદનની નીચે રાખી સિદ્ધા સુવું તે ઉપધાનાસન કહેવાય છે.

૭૫ ऊर्ध्व-संयुक्तपादासन—વૃક્ષાસનની પેઠે બેઉ પગનાં તળીઆંને ગુદાની પાસે લાવી સામસામાં મેળવવાં, તે ઉર્ધ્વસંયુક્ત પાદાસન કહેવાય છે.

૭૬ अर्ध शवासन-पर्यंकासन—આરંભમાં શવાસનની રીતે શયન કરી, પછી બન્ને પગોને ઢીંચણથી વાળી, તેના પંજા ઢગરા નીચે લાવવા અને બન્ને હાથ લાંબા કરીને સાથળપર રાખી સ્વસ્થપણે પડી રહેવું. તે અર્ધશવાસન અથવા પર્યંકાસન કહેવાય છે.

૭૭ उत्तानकूर्मासन—આ આસનની રીતિ આસન ૬૭માં આપી છે, તે જુઓ.

૭૮ उत्कटासन—આ આસન અંક ૫૪ માં બતાવેલી રીતિ પ્રમાણે થઇ શકે છે.

૭૯ अपानासन तथा समानासन—સ્વસ્તિકાસનની પેઠે પગની સ્થિતિ રાખી, બન્ને હાથના પંજાના મૂલ ભાગ બન્ને સાથલના મૂલમાં દૃઢપણે ભરાવી, શરીરને અત્યંત સીધું રાખી બેસવું, તે અપાનાસન કહેવાય છે. આ આસનથી અપાનવાયુનું ઊર્ધ્વભાગમાં આકર્ષણ થાય છે. એજ રીતે બેસી, તર્જનીના બેઉ ભાગો નાભીને અડે એટલા જોરથી કમ્મરને દબાવતાં સમાનાસન થાય છે.

૮૦ योन्यासन—ઉપસ્થને સંકોચી, તેનાપર ડાબા પગની પાની સમ્યક પ્રકારે રાખી, ડાબા સાથળપર જમણો પગ રાખવો; અને જમણા હાથના અંગુઠા, તર્જની અને મધ્યમાવડે અનુક્રમે જમણો કાન, જમણી આંખ ને જમણું નાસાપુટ બંધ કરવાં; ને તે હાથની અનામિકા

તથા કનિષ્ઠિકાવડે મુખનો જમણો ભાગ દબાવવો, તથા ડાબા હાથના અંગુઠા આદિવડે ડાબા ભાગના તે તે અવયવો દબાવવા; આ રીતે સ્થિતિ કરવી તે યોન્યાસન કહેવાય છે. પગની સ્થિતિ ઉલટાવવાથી આ આસનનો બીજો ભેદ થાય છે. આ આસનથી ઇંદ્રિયો, પ્રાણ અને ચિત્તનું રૂંધન થવા લાગે છે.

૮૧ મંડુકાસન-ઉત્તાનમંડુકાસન—બન્ને પગોને ઢીંચણથી વાળી, તેના પંજાનો ઉપલો ભાગ પૃથ્વીને સ્પર્શ કરીને રહે ને બંને પગના અંગુઠા ગુદાની પાસે સામસામા આવે એમ બેસવું તે મંડુકાસન કહેવાય છે. મંડુકાસનની પેઠે બેસી, પછી માથાપર પ્રથમ ડાબી કોણી રાખી, પછી તે પર જમણી કોણી રાખી શરીરને નમતું રાખી સ્થિર થવું, તે ઉત્તાનમંડુકાસન કહેવાય છે.

૮૨ પર્વતાસન—ડાબા સાથળપર જમણો પગ રાખી તથા જમણા સાથળપર ડાબો પગ રાખી, બન્ને હાથને માથાપર ઉંચા રાખી સંપુટ કરી સ્થિત થવું, તે પર્વતાસન કહેવાય છે. પગની કૃતિ બદલવાથી આ આસનનો બીજો પ્રકાર થાય છે. આ આસનવડે ઉદાનવાયુ બલવાન્ થાય છે.

૮૩ શલભાસન—પ્રથમ ઉંધું શયન કરવું, પછી બન્ને હાથનાં તળાં છાતી પાસે ભૂમિને અડાડી, મુખને પૃથ્વીથી પાંચ આંગળને આશરે ઉંચું રાખવુ ને પગને એક વેંત ઉંચા રાખવા, તે શલભાસન કહેવાય છે.

૮૪ કોકિલાસન—ડાબા સાથળપર જમણો હાથ રાખી તથા જમણા સાથળપર ડાબા પગ રાખી, પછી જમણા પગના અંગુઠાને જમણા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી અને ડાબા પગના અંગુઠાને ડાબા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી પકડી, પછી કોણીપર શરીરનો કાંઇ ભાર આવે એમ કોણીઓ ભૂમિપર ટેકાવી નમેલા શરીરવડે સ્થિત થવું, તે કોકિલાસન કહેવાય છે.

૮૫ લોલાસન ઉત્તમાંગાસન—પદ્માસનની પેઠે પગ રાખી, બન્ને હથેળી જમીનપર ટેકવી તેના ઉપર ભારદઇ આખું શરીર તે ઉપર ઉપાડીને મુકવું તે લોલાસન કહેવાય છે. આ આસન કરવાથી વાયુની ચંચળતા નાશ પામે છે, પદ્માસન પ્રમાણે પગ રાખી, સામે જમીન ઉપર બન્ને હાથના ખુણા તથા તળીઆં જમીનને અડકી રહે તે રીતે ટેકવી, મસ્તક નીચું નમાવી બેસવું, તે ઉત્તમાંગાસન કહેવાય છે. આ આસન શરીરમાં શીતળતા અને કુંડલિનીનું પ્રબોધ કર્તા છે.

૪૬ ઉષ્ટ્રાસન—ઉંધા સુઇને બન્ને પગો પીઠપર લાવી, જમણા પગના અંગુઠાને જમણા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી ને ડાબા પગના અંગુઠાને ડાબા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી પકડવો, અને ઉદર તથા મુખનું સમ્યક પ્રકારે આકુંચન કરવું, તે ઉષ્ટ્રાસન કહેવાય છે, આ આસનથી ચાલવાની શક્તિ વધે છે અને ક્ષુધા–તૃષા સહન કરવાનું બળ આવે છે.

૮૭—હંસાસન—પ્રથમ મયૂરાસન પ્રમાણે સ્થિર થઇ પછી બેઉ પગના પંજા જમીનપર ટેકવી સ્થિર થવું તે હંસાસન કહેવાય છે.

૮૮ પ્રાણાસન—જમણો પગ ડાબા સાથળના મૂલમાં રાખી, ડાબા પગની ઊરૂ તથા જંઘા (નળા) વચ્ચેનો ભાગ નમેલા ડાબા સ્કંધપર તેનો ફણો પૃથ્વીને અડી રહે એમ રાખવો, ને ડાબો હાથ કોણીથી વાળી તેનો પંજો પૃથ્વીપર ખોડી રાખવો તથા જમણા હાથને કોણીથીવાળી તે હાથનો પંજો જમણા ઢીંચણપર રાખવો તે પ્રાણાસન કહેવાય છે. પગની સ્થિતિ બદલી તેને અનુસરતી અન્ય કૃતી કરવાથી આ આસનનો અન્ય પ્રકાર થાય છે. આ આસનવડે પ્રાણનું અધોભાગમાં આકર્ષણ થાય છે.

૪૯ કાર્મુકાસન—ડાબા સાથળપર જમણો પગ રાખીને અને જમણા સાથળપર ડાબો પગ રાખીને પછી

હાથ સીધા રાખી, જમણા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી જમણા પગનો અંગુઠો ને ડાબા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી ડાબા પગનો અંગુઠો પકડી, શરીર, ડોક તથા માથાને સીધાં રાખી બેસવું તે કાર્મુકાસન કહેવાય છે. પગની સ્થિતિ ઉલટાવવાથી આ આસનનો અન્ય ભેદ થાય છે, આ આસનથી શરીરમાં ઉષ્ણતા આવે છે. અને અપાન વાયુનું ઊર્ધ્વ આકર્ષણ થાય છે.

૯૦ આનંદમંદિરાસન—બન્ને પગની પાનીઓપર બન્ને ઢગલા રાખી. પગના ફણાઓપર શરીરનો ભાર આવે એમ સ્થિર થઈ ઢીંચણો ભૂમિપર અડાડી પછી જમણા હાથથી જમણા પગની પાની તથા ડાબા હાથથી ડાબા પગની પાની પકડી સ્થિર થવું, તે આનંદમંદિરાસન કહેવાય છે.

૯૧ ખંજનાસન—ગોમુખાસનની પેઠે પગ રાખી, બન્ને હાથના પંજાપર ભાર આવે એમ શરીરને સહજ નીચે નમાવી સ્થિતિ કરવી, તે ખંજનાસન કહેવાય છે.

૯૨ હેમાસન—પલોંઠી વાળી બન્ને સાથળના મૂલમાં બન્ને હાથની કોટીઓ રાખી, હાથને સંપુટ કરી બેસવું, તે હેમાસન કહેવાય છે.

૯૩ ગ્રંથિભેદનાસન—ડાબા સાથળના મૂલમાં જમણો પગ રાખી તથા જમણા સાથળના મૂલમાં ડાબો પગ રાખી, પછી બન્ને ઢીંચણોને છાતી બહી ઉંચાં લાવવાં અને હાથના પંજા પરસ્પર પકડી, બન્ને હાથોના મધ્ય ભાગના આધારથી ઉંચાં કરેલાં ઢીંચણોને આધાર આપી સ્થિર બેસવું, તે ગ્રંથિભેદનાસન કહેવાય છે.

૯૪ સર્વાંગાસન—પ્રથમ શવાસનની પેઠે શયન કરી, પછી બન્ને હાથની કોટીઓ ભૂમિપર ટેકવી તે હાથના આધારથી પીઠને ઉંચી કરી, પગને ઉંચા રાખી સ્થિર તથા ટોકપર ભાર આવે એમ સ્થિર થવું, તે સર્વાંગાસન.

૯૫ સમાધાસન—સ્વસ્તિકાસનની રીતે પગની સ્થિતિ

કરી, પછી બન્ને હાથની તર્જની તથા અંગુઠાની વચ્ચેના પ્રદેશથી કેડનો ભાગ ઢાંકી બન્ને તર્જનીના અગ્રભાગોથી નાભિ પ્રદેશને સારી રીતે દબાવી સ્થિત થવું, તે સમાનાસન કહેવાય છે, આ આસનથી સમાન વાયુ બલવાન થાય છે.

૧૨ ભુજંગાસન—પ્રથમ ઉંધા શયન કરી, પગના અંગુઠાથી નાભિ પર્યંતનો ભાગ ભૂમિને સ્પર્શ કરેલો રાખવો, ને નાભિથી ઉપરનો માથા પર્યંતનો ભાગ, બન્ને કરતલો નાભિને બન્ને પડખે પૃથ્વીપર ખોડી ઉંચો રાખવો તે ભુજંગાસન કહેવાય છે. આ આસનથી કુંડલિની જાગ્રત થાય છે, જઠરાગ્નિ વૃદ્ધિ પામે છે અને શરીરમાંનાં વ્યાધિઓનું શમન થાય છે.

૧૩ પવનાસન—ઢીંચણપર ઉભા રહી બન્ને હાથની તર્જનિઓ નાભી આગળ એકત્ર થાય એમ કેડને દબાવીને સ્થિર થવું તે પવનાસન કહેવાય છે.

૧૪ સંધ્યાસન—બદ્ધ પદ્માસન પ્રમાણે ડાબા સાથળ પર જમણો પગ રાખીને તથા જમણા સાથળપર ડાબો પગ રાખીને ચત્તું સુવું, ને માથાપર પ્રથમ ડાબા હાથની કોણી રાખી, પછી તેપર જમણા હાથની કોણી રાખવી. આ આસન નેત્ર વૃદ્ધિ કરનાર તથા આરોગ્યતા આપનાર છે.

## પ્રાણાયામ.

શ્વાસોશ્વાસની ગતિનો અવરોધ કરી પ્રાણને રોકવો તે પ્રાણાયામ કહેવાય છે. પ્રાણાયામના મુખ્ય બે પ્રકાર છે. એક સગર્ભ પ્રાણાયામ છે અને બીજો અગર્ભ પ્રાણાયામ છે. મંત્રના મંત્રો સહિત પ્રાણાયામ કરવા તે સગર્ભ પ્રાણાયામ કહેવાય છે, અને મંત્ર રહિત પ્રાણાયામ કરવા તે અગર્ભ પ્રાણાયામ કહેવાય છે. વળી રેચક, પૂરક, ને કુંભક એ ત્રણ પ્રાણાયામના ત્રણ પ્રકાર પણ કહેવામાં આવ્યા છે. શરીરની અંદરના વાયુને નાસિકાના છિદ્રદ્વારા

યત્નપૂર્વક બહાર કાઢી સ્થિર થવું તેને રેચક પ્રાણાયામ કહેવાય છે, બહારના પવનને અંતર આકર્ષી સર્વ પ્રાણવહા નાડીઓને પ્રાણથી પૂર્ણ કરી સ્થિર થવું તેને પૂરક પ્રાણાયામ કહેવામાં આવે છે અને રેચક પૂરક વિનાજ શરીરમાંના પવનને જેમનો તેમ રોકી સ્થિર થવું તે કુંભક પ્રાણાયામ કહેવાય છે. વાયુની ચલાયમાન સ્થિતિથી ચિત્તની પણ ચલાયમાન સ્થિતિ છે અને વાયુની સ્થિરતાથી ચિત્તની પણ સ્થિરતા છે જેથી વાયુ અને ચિત્તને સ્થિર કરવાથી પુરૂષ દીર્ઘાયુષી થાય છે તેમજ તેને ઇશ્વરભાવ પણ પ્રાપ્ત થઇ જાય છે. દેહ અને પ્રાણનો સંયોગ છે તેજ જીવન કહેવાય છે અને દેહ અને પ્રાણનો વિયોગ છે તેજ મૃત્યુ નામ મરણ કહેવાય છે, વાસ્તે પ્રાણ નિરોધ કરવાની કળા છે તે સામાન્ય રીતે દીર્ઘજીવન ભોગવવામાં પણ ઉપયોગી છે. આપણા સ્થૂળ શરીરની અંદરની નાડીઓમાં મળ ભરેલો છે તેથી પ્રાણવાયુ સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરી શકતો નથી અને તેથી આપણને તુર્યાવસ્થા પ્રાપ્ત થતી નથી ને તુર્યાવસ્થામાં સ્થિતિ થયા વિના તો મુક્તિની વાતોજ કરવાની છે કારણ કે તેવી સ્થિતિમાંજ મોક્ષ બની શકે છે. પ્રાણવાયુના અભ્યાસથી જ્યારે શરીરની સમગ્ર નાડીઓ મળરહિત થઈ જાય છે ત્યારે યોગાભ્યાસી પુરૂષ પ્રાણનો રોધ કરવામાં સમર્થ થાય છે. મળરહિત નાડીઓ થયા વિના એટલે કે નાડીઓની વિશુદ્ધિ વિના પ્રાણને નિયમિત રીતે રોકી શકવાનું બની શકતુંજ નથી તેમજ વળી ચાંચલ્ય ને આળસ્ય આદિ રજસ્તમોગુણના ભાવો જ્યાં સુધી આ કાયામાં ચિત્ત આદિમાં પ્રવર્તતા હોય છે અને નાશ પામેલા હોતા નથી ત્યાંસુધી ઇષ્ટ વસ્તુની પ્રાપ્તિ દુર્લભ છે જેથી તથા પ્રકારના ભાવોને દુર કરનારી મળની વિશુદ્ધિ છે અને તેવી વિશુદ્ધિની પ્રાપ્તિ આપણે પ્રાણાયામના અભ્યાસવડે કરી શકીએ છીએ. આ પ્રમાણે મળશુદ્ધિ વિના રાજસતામસ ભાવો નાશ પામતા ન હોવાથી ચિ-

ત્તમાં યોગાભ્યાસ માટે ઉત્સાહ તથા સાહસ આવત નથી વાસ્તે યોગાભ્યાસની ઇચ્છાવાળાએ પ્રકાશવાળી સાત્વિક બુદ્ધિવડે વિવેકપૂર્વક નિત્યપ્રતિ યથાશક્તિ પ્રાણાયામ કરવા જોઇએ. પ્રાણાયામના અભ્યાસને લઇને સુષુમ્ણા આદિ નાડીઓમાં રહેલા મળો નાશ પામે છે તેથી પ્રાણને નિરોધ કરવાને સારી સગવડતા એટલે અનુકુલતા આવી જાય છે. પ્રાણનો નિરોધ કરવો એ પોતાનાંજ ઇષ્ટ વાસ્તે છે એમ ઉપર કથન કરવામાં આવ્યું છે. શ્રીશિવસ્વરોદયમાં પણ કહ્યું છે કે "હે સુંદર મુખવાળી! પ્રાણજ પરમ મિત્ર છે, પ્રાણજ ઉત્તમ સખા છે અને પ્રાણ સમાન બીજો શ્રેષ્ઠ બંધુ નથીજ નથી." શરીરમાંની પ્રાણવહાનાડીઓમાં દશ પ્રાણ વહા નાડીઓ મુખ્ય છે જેનાં અનુક્રમે ઇડા, પિંગલા, સુષુમ્ણા, ગાંધારી, હસ્તિજિહ્વા, પૂષા, યશસ્વિની, અલંબૂષા, કુહૂ ને શંખિની એવાં નામ છે. આ દશમાં પણ ઇડા, પિંગળા ને સુષુમ્ણા એ ત્રણ મુખ્ય છે, તેમાં ઇડા વામ ભાગમાં, પિંગળા દક્ષિણ ભાગમાં, ને સુષુમ્ણા મધ્યભાગમાં થઇ તાલુનું ભેદન કરી બ્રહ્મરંધ્રમાં પથરાયેલી છે. ગાંધારી નાડી વામ નેત્રમાં, હસ્તિજીહ્વા જમણા નેત્રમાં, પૂષા જમણા કાનમાં, યશસ્વિની ડાબા કાનમાં, અલંબુષા મુખમાં, કુહુ લિંગમાં અને શંખિની મૂળસ્થાનમાં છે. મુખ્ય પ્રાણ પાંચ છે જેનાં પ્રાણ, અપાન, વ્યાન, ઉદાન, સમાન એવાં નામો છે તથા ઉપપ્રાણ પણ નાગ, કૂર્મ, કૃકલ દેવદત્ત ને ધનંજય ભેદથી પાંચ છે. પ્રાણ હૃદયમાં રહે છે, અપાન ગુદામાં રહે છે, વ્યાન સર્વ શરીરમાં રહે છે, ઉદાન કંઠ સ્થાનમાં રહે છે અને સમાન નાભિસ્થાનમાં રહે છે, નાગથી ઉદ્ગાર-ઓડકાર, આવે છે. કૂર્મથી નેત્રોનું ઉંચાનું બને છે, કૃકલથી છીંકો આવે છે, દેવદત્તથી બગાસાં આવે છે અને ધનંજયથી મરેલાં શરીરનું ફુલવું બને છે, સાધક મનુષ્યે શરીરમાં જે પ્રાણ સંચાર થાય છે તેને ઇડા-પિંગળા-સુષુમ્ણા એ નાડીત્રયથી સમજી લેવો. ઇડાને ગંગા પણ કહેવાય છે, ને તેના દેવતા ચંદ્રમા છે, પિંગળાને યમુના પણ

કહેવાય છે અને તેના દેવતા સૂર્ય છે, ને સુષુમ્નાને સરસ્વતી પણ કહેવાય છે અને તેના દેવતા અગ્નિ છે, આ ચિત્ત રૂપી વૃક્ષનાં બે બીજ છે. વાસના અને પ્રાણવાયુ વાસનાના અનેક અવાંતર પ્રકારો છે તે યોગવાસિષ્ઠાદિ આધ્યાત્મિક ગ્રંથોદ્વારા જોઇ લેવા અને પ્રાણવાયુના પ્રકાર સંબંધે કથન કરવામાં આવ્યું છે. ચિત્તનો અથવા પ્રાણનો જેમ બે પૈકીમાંથી ગમે તે એકનો નિરોધ થવાથી બીજાનો નિરોધ થાય છે. કારણ કે દૂધ પાણીની પેઠે મિશ્રણ પામેલાં અને સરખી ક્રિયાવાળાં ચિત્ત અને પ્રાણ છે. જ્યાં પ્રાણ પ્રવર્તે છે ત્યાં ચિત્ત પણ પ્રવર્તે છે અને જ્યાં ચિત્ત પ્રવર્તે છે ત્યાં પ્રાણ પણ પ્રવર્તે છે. આથી એકનો નાશ થતાં બીજાનો પણ સારસનાં જોડાંની જેમ નાશ થાય છે, અને એકની પ્રવૃત્તિ થતાં બીજાની પણ પ્રવૃત્તિ થવા લાગે છે. મુક્તિસ્થાનને પામતાં ચિત્તાદિ પરાઙ્મુખ દેહાદિનો નિર્વાહ કરે છે, અને પ્રત્યક્ સુખે નિરોધ થયે મોક્ષસિદ્ધ પણ કરાવનારાં છે વાસ્તે પ્રક્રાદિક મુર ગુરૂએ પણ કાળના ભયથી પ્રાણાયામ પરાયણ રહે છે જેથી સાધક પુરૂષે તો અવશ્યનેજ પ્રાણજય થતાં સુધી શ્રી ગુરૂના ઉપદેશાનુસાર પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ. સાધકે પ્રાણાયામથી કફાદિ દોષનો, પ્રત્યાહારથી અનેક પ્રકારનાં પાતકોનો અને ધ્યાનથી અનૈશ્વર્યનો લાભ કરવો. જેમ સોનું તપાવતાં શુદ્ધ થાય છે તેમ ઇંદ્રિયકૃત દોષો પ્રાણ નિરોધથી ક્ષય થાય છે, જે પ્રાણાયામ પૂરક, કુંભકને રેચક એવા ક્રમથી કરવામાં આવે છે તેને વૈદિક પ્રાણાયામ કહેવાય છે ને જે પ્રાણાયામ રેચક. પૂરક ને કુંભક એવા ક્રમથી કરવામાં આવે છે તેને તાંત્રિક પ્રાણાયામ કહેવામાં આવે છે. આદિમાં પૂરક ને અંતમાં રેચક એ પ્રાણાયામ વૈદિક છે ને આદિમાં રેચક ને અંતમાં પૂરક કરવામાં આવે તે પ્રાણાયામ તાંત્રિક છે. ઉક્ત આશયનો એક શ્લોક છે. સ્થૂળ શરીરમાંના જે જે સ્થાનમાં પ્રાણનો પ્રવેશ કરા-

કુંભક રહે ને ઉત્તમ પ્રાણાયામ કહ્યા છે. પ્રાણાયામના વડી સીમા ચણ ચણ પ્રકાર કહેલા છે. જાગ્રત અવસ્થાને સ્વાંગભૂતિ પ્રયત્નપૂર્વક પ્રાણની ગતિને અટકાવ ને વાયુ પ્રાણાયામ. પ્રયત્નપૂર્વક પ્રાણની ગતિને અટકાવ ને અભ્યંતર પ્રાણાયામ, ને ઉભયની સેવડે પ્રાણ પ્રયત્નની ગતિનો અભાવ તે સ્તંભવૃત્તિ પ્રાણાયામ કહેલા છે આ ત્રણેનો ક્રમે કરીને દેશપ્રાણાયામથી પૂરકપ્રાણાયામથી ને કુંભક પ્રાણાયામથી અનેક ગમજોગ કર્મ ક્ષય થાય નોખી પ્રાણાયામ મુખ્ય છે કારણ કે તેની સિદ્ધિ થયાથી પ્રત્યાહારાદિની સિદ્ધિ થાય છે. પ્રાણાયામ કરી રહ્યા પછી પ્રત્યેક થાય તે પ્રત્યેકથી ઇંદ્રિયજયની જેમ શરીર ઇંદ્રિયનું કેમકે તેમ કરવાથી કામની રહુલના તથા જ્ઞાન નાશ પામે છે, પ્રાણાયામના અભ્યાસવડે કામક્રોધના કારણનું દેખવું થાય છે વારને અભ્યાસીએ પ્રાણાયામ તો દુઃખ અને ઘોરનું ચેતન કરવું. અભ્યાસ સિદ્ધ થયા પછી આ નિયમ પ્રાણાયામની આવશ્યકતા નથી. પૂરક વેળા મૂત્રાશય સાંભળે ને પૂરક કર્યા પછી મૂત્રાશય વહીન અતિપ્રેર લાગે સાંભળે, અને રેચકના આરંભમાં મૂત્રાશય વહિન ઉદ્દીપન લાગે કરવો. આસન સિદ્ધ કરી, આહારને નિયમમાં લાવી પ્રાણાયામ કરવાથી લાભ રોગો નાશ પામે છે. અને જેમ સિંહ વનહસ્તિ તથા વ્યાઘ્ર યુક્તિપૂર્વક પ્રયત્ન કરવાથી હળે હળે વશ થાય છે, તેમ વાયુ પણ અભ્યાસથી હળવે હળવે વશ થાય છે. જો ઉતાવળ કરીએ તો સિંહાદિની પેઠે અભ્યાસીનોજ તે નાશ કરે છે. સુષુમ્નાની અંદર જ્યારે વાયુ પ્રવેશ કરે છે ત્યારે મનની સ્થિરતા થાય છે અર્થાત્ પ્રવેશકરવૃત્તિનો પ્રવાહ ઉત્પન્ન થાય છે. જેવી સ્થિતિનેજ તુર્યાવસ્થા કહેવા તો મનોન્મની અવસ્થા કહે છે. જે કુંભકના અનુક્રમના પ્રકારને કહ્યો છે તે ઉન્મની અવસ્થાની સિદ્ધિને અર્થે સૂર્યભેદન આદિક જે નાના પ્રકારના કુંભક છે તેને સેવે છે. ભિન્ન ભિન્ન પ્રકા-

રના કુંભકના અભ્યાસથી ભિન્ન ભિન્ન સિદ્ધિ પણ પ્રાપ્ત થાયછે.

કુંભક આઠ પ્રકારના છે, જેનાં સૂર્યભેદન, ઉજ્જાયિ, શીત્કારી, શીતળી, ભસ્ત્રિકા, ભ્રામરી, મૂર્છા, ને પ્લાવિની વિનાના પ્રત્યેક કુંભકમાં પૂરક વેળા મૂલબંધ, પૂરકના અંતમાં ને કુંભકના આદિમાં મૂલબંધ સહિત જાલંધરબંધ અને કુંભકના અંતમાં (કુંભક થોડો બાકી રહે ત્યારે) ને રેચકના આદિમાં મૂળબંધ સહિત ઉડ્ડિયાન બંધ કરવો. જાલંધર બંધને સ્થળે જિહ્વા બંધ કરે તોપણ ચાલે. જિહ્વાને રાજદંતોના મૂળમાં સારી રીતે સ્થાપન કરવાની ક્રિયાને જિહ્વાબંધ કહેછે.

પ્રાણાયામના પ્રકાર સંબંધે આ સ્થળે શ્રીયોગકૌસ્તુભ નામ યોગગ્રંથમાંથી સંક્ષિપ્ત નોંધ લેવામાં આવે છે કે-

૧ સૂર્યભેદન—પ્રથમ પદ્માસન સ્વસ્તિકાસન કિંવા સિદ્ધાસન કરીને બેસવું. પછી ડાબું નાસાપુટ જમણા હાથની અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકાથી દબાવી રાખી જમણા નાસાપુટથી બહારના પવનને બળપૂર્વક અંતર ખેંચવો, ને પછી તે નાસાપુટને જમણા હાથના અંગુઠાથી બંધ કરી, મુખ તથા ચક્ષુ આદિ સર્વ દ્વાર બંધ રાખી, પૂરેલા વાયુને શરીરમાં નખથી શિખા પર્યંત રૂંધવો, ને ત્યાર પછી ધીમે ધીમે ડાબા નાસાપુટથી પૂરેલા પવનને છોડવો; આમ વારંવાર કરવું. આ કુંભકને સૂર્યભેદન કહે છે. આ કુંભક વાયુના બેંશી પ્રકારના દોષોને અને કૃમિના રોગને હણે છે, તથા મસ્તકની શુદ્ધિ કરે છે.

૨ ઉજ્જાયી—પદ્માસન કે સિદ્ધાસને બેસી; કિંવા હાલતાં ચાલતાં મોઢું બંધ કરી બંન્ને નાસાપુટ વાટે કંઠથી હૃદય સુધી શબ્દ સહિત વાયુ લાગે એવી રીતે પવન અંતર ખેંચવો, પછી તેનું શરીરમાં નખથી શિખાપર્યંત યથાશક્તિ રૂંધન કરવું, ને પછી ડાબા નાસાપુટથી તે પવનને શનૈઃ શનૈઃ છોડવો. આ કુંભને ઉજ્જાયી કહે છે. આ કુંભક શ્લેષ્મવિકાર, (સળેખમ તથા ઉધરસાદિ ઉત્પ-

ત કરનાર કંઠદેશમાં રહેલો દોષ,) નાડીવિકાર, જળવિકાર, ઉદરવિકાર, તથા ધાતુના રોગનો નાશ કરે છે, તેમજ જઠરાગ્નિને બળવાન્ કરે છે. આ કુંભક કરતી વેળા જલંધરાદિ બંધ કરવાની અપેક્ષા નથી.

૩ સીત્કારી—પદ્માસને, સિદ્ધાસને સ્વસ્તિકાસને બેસી બંને નાસાપુટને જમણા હાથના અંગુઠા તથા અનામિકા કનિષ્ઠિકાથી બંધ કરી, બહારના પવનને સીત્કારપૂર્વક, બે હોઠની વચ્ચે જીભને અર્ધગોળાકાર રાખીને, મુખદ્વારા અંતર ખેંચવો, ને પછી કુંભક કરવો. અભ્યાસકાળમાં કે અભ્યાસ પછી પણ મોઢેથી પવનને નીકળવા દેવો નહિ. કારણ તેમ કરવાથી બળની હાનિ થાય છે. પછી નાસિકાના બંને છિદ્રોથી શનૈઃ શનૈઃ રેચક કરવો. આ કુંભકને સીત્કારી કહે છે. આ કુંભકથી શરીરની સુંદરતા વધે છે. ભૂખ તરસ દુઃખ દેતાં નથી, આલસ્ય તથા નિદ્રાનો જય થાય છે, શરીરમાં બળ વધે છે, બુદ્ધિબળ વધે છે, ને સાધકયોગી શારીરિક સર્વ ઉપદ્રવથી રહિત થાય છે.

૪ શીતલી—સાધકયોગી સિદ્ધાસન કે સ્વસ્તિકાસને બેસી, પક્ષીની નીચલી ચાંચની પેઠે પોતાની જીભને હોઠથી બહાર કાઢી, બંને નાસાપુટને જમણા હાથના અંગુઠા તથા અનામિકા કનિષ્ઠિકાથી બંધ કરી મોઢા વાટે બહારના પવનને અંતર ખેંચી આખું શરીર પવનથી ભરે, ને પછી કુંભક કરી પવનનું યથાશક્તિ રૂંધન કરે. કુંભકનો સમય પૂરો થયે બંને નાસાપુટથી ધીમે ધીમે પવન છોડે. આ કુંભકને શીતળી કહે છે. જિહ્વાને મુખ બહાર કાઢી તેવડે પવન આકર્ષવાની ક્રિયાને કેટલાક યોગિજનો કાકીમુદ્રા એવું નામ આપે છે. આ કુંભકથી ગુલ્મ, પ્લીહા જ્વર તથા પિત્તવિકાર ઇત્યાદિ મટે છે. ભૂખ તરસ ધીમે ધીમે નિયમમાં આવે છે, અને એ કુંભકની સિદ્ધિથી સર્પાદિના વિષથી યોગીને બાધા થતી નથી.

૫ ભસ્ત્રિકા—અર્ધ પદ્માસન કરી ડાબા હાથનો પંજો

ન કરનાર કંઠદેશમાં રહેલો દોષ,) વાયુવિકાર, જલવિકાર, ઉદરવિકાર, તથા ધાતુના રોગનો નાશ કરે છે, તેમજ જઠરાગ્નિને બળવાન્ કરે છે. આ કુંભક કરતી વેળા બલધારાદિ બંધ કરવાની અપેક્ષા નથી.

૩ શીતકારી—પદ્માસને, સિદ્ધાસને સ્વસ્તિકાસને બેસી બંને નાસાપુટને જમણા હાથના અંગુઠા તથા અનામિકા કનિષ્ઠિકાથી બંધ કરી, બહારના પવનને સીત્કારપૂર્વક, બે હોઠની વચ્ચે જીભને ઝર્ણિગાકાર રાખીને, મુખદ્વારા અંદર ખેંચવો, ને પછી કુંભક કરવો. અભ્યાસકાળમાં કે અભ્યાસ પછી પણ મોઢેથી પવનને નીકળવા દેવો નહિ. કારણ તેમ કરવાથી બળની હાનિ થાય છે. પછી નાસિકાના બંને છિદ્રોથી ધીમે ધીમે રેચક કરવો. આ કુંભકને સીત્કારી કહે છે. આ કુંભકથી શરીરની સુંદરતા વધે છે. ભૂખ તરસ દુઃખ દેતાં નથી, આલસ્ય તથા નિદ્રાનો જય થાય છે, શરીરમાં બળ વધે છે, બુદ્ધિબળ વધે છે, ને સાધકયોગી શારીરિક સર્વ ઉપદ્રવથી રહિત થાય છે.

૪ શીતલી—સાધકયોગી સિદ્ધાસન કે સ્વસ્તિકાસને બેસી, પક્ષીની નીચલી ચાંચની પેઠે પોતાની જીભને હોઠથી બહાર કાઢી, બંને નાસાપુટને જમણા હાથના અંગુઠા તથા અનામિકા કનિષ્ઠિકાથી બંધ કરી મોઢા વાટે બહારના પવનને અંદર ખેંચી આખું શરીર પવનથી ભરે, ને પછી કુંભક કરી પવનનું યથાશક્તિ રૂંધન કરે. કુંભકનો સમય પૂરો થયે બંને નાસાપુટથી ધીમે ધીમે પવન છોડે. આ કુંભકને શીતલી કહે છે. જિહ્વાને મુખ બહાર કાઢી તેવડે પવન આકર્ષવાની ક્રિયાને કેટલાક યોગિજનો કાકીમુદ્રા એવું નામ આપે છે. આ કુંભકથી ગુલ્મ, પ્લીહા જ્વર તથા પિત્તવિકાર ઇત્યાદિ મટે છે. ભૂખ તરસ ધીમે ધીમે નિયમમાં આવે છે, અને એ કુંભકની સિદ્ધિથી સર્પાદિના વિષથી યોગીને બાધા થતી નથી.

૫ ભસ્ત્રિકા—અર્ધ પદ્માસન કરી ડાબા હાથનો પંજો

ઢીંચણ ઉપર આંગળાં પહોળાં પથરાય તેવી રીતે રાખી, મૂળબંધ કરી, ટોક શિર તથા ધડને સમાન રાખી, મોઢું બંધ કરીને નાસિકાના ડાબા છિદ્રવાટે અંતરના પવનને હૃદય, કંઠ તથા કપાળને સ્પર્શ કરે એમ બહાર કાઢવો. આ વેળા બીજું છિદ્ર જમણા હાથના અંગુઠાથી દબાવી રાખવું, ને પછી તેજ છિદ્રવાટે બહારનો પવન યત્નપૂર્વક અંતર ખેંચવો. એમ વારંવાર ઉપરાઉપરિ રેચક પૂરક કરી ધર્ષણ કરવું. પછી શ્રમ જણાય ત્યારે છેવટ પૂરક કરી કુંભક કરવો, ને ત્યારપછી બીજા છિદ્રથી ફરીને તુરતાતુરત યથાશક્તિ રેચકપૂરક કરી ધર્ષણ કરવું, અને થાક લાગે ત્યારે પાછો પૂરક કરી કુંભક કરવો. ને પછી બીજા છિદ્રવાટે શનઃ શનૈઃ રેચક કરવો. ભસ્ત્રિકાની આ એક રીતિ થઇ. વળી નીચે લખેલી બીજી રીતિ પ્રમાણે પણ ભસ્ત્રિકા કુંભક કરવામાં આવે છે—નાસિકાના ડાબા છિદ્રને જમણા હાથની અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકાથી રૂંધી જમણા છિદ્રવાટે પૂરક કરી શીઘ્ર તેને જમણા હાથના અંગુઠાથી દબાવી ડાબા છિદ્રવાટે રેચક કરવો. આમ યથાશક્તિ કરવું. પછી શ્રમ થયે તે નાસાપુટદ્વારા પૂરક કરી યથાશક્તિ કુંભક કરવો, ને ત્યારપછી ઇડાથી શનૈઃ શનૈઃ રેચક કરવો. પુન. ડાબા છિદ્રવાટે પૂરક તથા જમણા છિદ્રવાટે રેચક ઉપર કરેલી રીતે યથાશક્તિ કરવા. પછી શ્રમ થયે પૂરક કરી કુંભક કરવો, ને છેવટ પિંગળાથી રેચક કરવો. આ કુંભક જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ કરનારા છે, તથા કફ, પિત્ત અને વાયુ દોષનો નાશ કરે છે, તેમજ સુષુમ્ણાના મુખઆગળ રહેલ કફાદિક જે પ્રાણવાયુને સુષુમ્ણામાં જવાનો પ્રતિબંધ કરનાર છે તેનો તથા સુષુમ્ણામાં જવાનો પ્રતિબંધ કરનાર છે તેનો તથા સુષુમ્ણામાં રહેલી બ્રહ્મગ્રંથિ, વિષ્ણુગ્રંથિ તથા રુદ્રગ્રંથિનો નાશ કરે છે. વળી નાગણી અથવા કુંડલિની જે બહુજ ઝીણી નાડીરૂપે સાડત્રણ આંટા લઇને સુષુમ્ણાના મુખની આસપાસ વીંટાઇ રહેલી છે તેને જાગ્રત કરે છે.

આ કુંભક સાધકના અંતઃકરણને પવિત્ર કરનાર, સુખદ તથા સમશીતોષ્ણ હોવાથી સર્વદા ( ત્રણે ઋતુમાં ) સર્વને હિતકર છે.

૬ ભ્રામરી—પદ્માસને બેસી, મુખ બંધ રાખી, જમણું નાસાપુટ દબાવી, ડાબા નાસાપુટદ્વારા ભમરાના જેવા નાદસહિત પવનને અંદર ખેંચવો, ને પછી ધીમેધીમે જમણા નાસાપુટદ્વારા ભમરીના જેવા નાદથી રેચક કરવો. આમ વારંવાર સ્વભાવસિદ્ધ કુંભક સાથે પૂરક રેચક કરવા. આ કુંભકને ભ્રામરી કુંભક કહે છે. આ કુંભક સિદ્ધ કર્યાથી સાધકના ચિત્તની ચંચળતાનો નાશ થાય છે, તેમજ તેના અંતઃકરણમાં ઘણા આનંદનો અનુભવ થાય છે.

૭ મૂર્છા—પદ્માસને બેસી, ડોક સીધી રાખી, પ્રથમ ઉંડાણી વાટે પૂરક કરીને તેના અંતમાં દૃઢ જાલંધરબંધ લગાવવો, ને બંને હાથના બંને અંગુઠાથી બંને કાન, બંને તર્જનીથી બંને આંખો, બંને મધ્યમાંથી નાક, ને બાકીની આંગળીઓથી મોઢું બંધ કરી યથાશક્તિ કુંભક કરવો, ને પછી ડાબે ડાબા જાલંધર સહિતજ નાસિકાના જમણા છિદ્રદ્વારા રેચક કરવો. આ કુંભક મનને મૂર્છા પમાડે છે, માટે તેનું મૂર્છા એવું નામ પાડેલું છે. કોઈ યોગીઓ આ કુંભકને પદ્મમુખી મુદ્રા પણ કહે છે. આ કુંભક સાધકને ચિત્તસાંનિધ્યના નાશદ્વારા સાત્વિક સુખ આપનાર છે.

૮ પ્લાવિની—અર્ધ પદ્માસન વાળી, ડાબી બાજુ કરી, મધ્યાંગુલી બંને હાથ સાંધા કરી, તેના અંગુઠાના અગ્રભાગ પરસ્પર દૃઢ લીધી, શરીરમાં આવેલા અધિક વાયુથી ઉદરને ચારે કમ પરિપૂર્ણ કરી સ્થિર થઇ સૂવું, તે પ્લાવિની કુંભક કહેવાય છે. આથી રીતે જેનું ઉદર ચારે કમ વાયુથી ભરેલું છે. એવો યોગી શરીર હલકું થઇ જવાથી મુખેથી અગાધ જળમાં કમળના પત્રની પેઠે તરવા કરે છે. આ કુંભક શરીરમાં રોગનાશ કરનારો છે.

## કુંભકાદિના સંબંધમાં વિશેષ વિચાર.

ઘડામાં પાણી ભરી રાખીએ તેની પેઠે પવનને શરીરમાં સ્થિર કરી પૂરી રાખવો તે કુંભક કહેવાય છે. કુંભકના બેપ્રકાર છે, સહિત ને કેવળ. પુરક તથા રેચકદ્વારા જે કુંભક કરવામાં આવે તે સહિતકુંભક, ને તે વિના એકલોજ કુંભક કરવામાં આવે તે કેવળકુંભક કહેવાય છે. સુષુમ્ણાના મુખનું ભેદન થયા પછી તેમાં પ્રાણનો "ઘટઘટ" એવો ધ્વનિ થાય ત્યારે જાણવું જે કેવળ કુંભક સિદ્ધ થયો. કેવળ કુંભક થતાં પર્યંત સહિત કુંભકનો અભ્યાસ કરવો. કેવળકુંભક સિદ્ધ થયા પછી આરંભમાં સહિતકુંભક દશ કિંવા વીશ કરવા, ને બાકીના કેવળકુંભક કરી એંશીની સંખ્યા પૂરી કરવી. સામર્થ્ય હોય તો કેવળકુંભકની સંખ્યા વધારે પણ કરવી. રેચક પૂરક કર્યા વિના જ્યારે પવન રૂંધવો હોય ત્યારે ઇચ્છામાત્રથી અનાયાસે રૂંધાઇ જાય એ કેવળ કુંભકનું લક્ષણ જાણવું. આ કેવળકુંભક જેને સિદ્ધ થયો હોય તેવા યોગીને ત્રિલોકીમાં કોઈ પદાર્થ દુર્લભ નથી, અર્થાત્ તેવા યોગીને સમાધિઆદિ અલૌકિક તથા લૌકિક સર્વ પદાર્થોની પ્રાપ્તિ સુલભ છે! સૂર્યભેદન તથા ઉજ્જયી એ બે કુંભક ઉષ્ણ છે, માટે તે હેમંત તથા શિશિર ઋતુમાં વધારે ઉપયોગી છે; સીત્કારી અને શીતળી એ બે કુંભક શીતળ છે, માટે તે ગ્રીષ્મઋતુમાં હિતકારક છે, ને ભસ્ત્રિકાકુંભક સમશીતોષ્ણ છે, માટે તે શીત તથા ઉષ્ણ એ બંને ઋતુમાં હિત કરનાર છે. સૂર્યભેદન વિશેષે વાયુરોગનો નાશ કરે છે, ઉજ્જયી વિશેષે શ્લેષ્મરોગને હરે છે, સીત્કારી તથા શીતળી વિશેષે પિત્તરોગને મટાડે છે, અને ભસ્ત્રિકાકુંભક ત્રિદોષનો નાશ કરી શરીર પ્રકૃતિને દોષની સામ્યાવસ્થાવાળી કરી પ્રાણવાયુને સુષુમ્ણામાં લઈ જાય છે. તેમજ સુષુમ્ણામાં રહેલી બ્રહ્મગ્રંથી, રૂદ્રગ્રંથિ તથા વિષ્ણુગ્રંથિનું ભેદન કરે છે. ગામ, નગર, વન ને પર્વતઆદિનો આધાર જેમ પૃથ્વી છે, તેમ

બધી યોગક્રિયાઓનો આધાર કુંડલિની છે. શ્રીગુરૂદયાથી ને કુંભકના અભ્યાસથી જ્યારે એ કુંડલીની જાગૃત થાય છે, તથા સુષુમ્ણા નાડીના અર્ગલ રૂપે રહેલા કફાદિક દૂર થાય છે, ત્યારે ષટ્ચક્રનો ભેદ થાય છે. તેમજ ઉપર જણાવેલી ત્રણ ગ્રંથિનું પણ ભેદન થાય છે. હઠયોગવિના રાજયોગ સિદ્ધ થતો નથી, અને રાજયોગવિના હઠયોગ સિદ્ધ થતો નથી, માટે જ્યાંસુધી રાજયોગની સિદ્ધિ ન થાય ત્યાં સુધી હઠયોગ તથા રાજયોગ એ બંનેનો સાથે અભ્યાસ કરવો અવશ્યક છે. પ્રાણનું રૂંધન કરી સંપ્રજ્ઞાત સમાધિમાં ઉપજેલી બ્રહ્માકાર સ્થિતિથી ચિત્તનો પરવૈરાગ્યદ્વારા સ્વસ્વરૂપમાં વિલય કરે. આવી રીતિના અભ્યાસની યુક્તિથી હઠાભ્યાસીને હઠાભ્યાસદ્વારા રાજયોગના પદની પ્રાપ્તિ થાય છે. શરીરનું કૃશપણું, મુખની પ્રસન્નતા, નાદનું પ્રકટપણું, નેત્રનું સુનિર્મલપણું, આરોગ્ય, બિંદુજય; જઠરાગ્નિની દીપ્તિ, ને નાડીઓની શુદ્ધિ એ હઠાભ્યાસની સિદ્ધિથી ઉત્પન્ન થનારાં લક્ષણો જાણવાં, જ્યારે શરીરમાંની નાડીઓની શુદ્ધિ થઇ કુંડલિની જાગ્રત થાય છે ત્યારે પ્રાણસુખ પૂર્વક સુષુમ્ણામાં પ્રવેશ કરે છે. સુષુમ્ણા (સૂર્યના સુષુમ્ણ કિરણ સાથે જોડનારી, ) શૂન્યપદવી, ( જગતનો અભાવ કરવાના માર્ગરૂપ,) બ્રહ્મરંધ્રનો મહામાર્ગ સ્મશાન, (નામરૂપને બાળવાનું સ્થાન,) શાંભવી, ( શંભુને પ્રાપ્ત કરાવનારી,) મધ્યમાર્ગ, બ્રહ્મનાડી ને બ્રહ્મદ્વાર એ શબ્દો એકજ અર્થનું બોધન કરનારા છે.

### ગુરુ વિના યોગાભ્યાસ ફળદાયી થતો નથી.

યમ, નિયમ અને આસનના અનુષ્ઠાનકાલમાં સામાન્યપણે શ્રીગુરૂની અપેક્ષા છે. વિશેષપણે અપેક્ષા નથી, પરંતુ પ્રાણાયામના અનુષ્ઠાન કાલમાં વિશેષપણે શ્રી ગુરૂની અપેક્ષા છે. શ્રી યોગબીજમાં પણ કહ્યું છે કે—

" યસ્ત્રયો યસ્ય સિદ્ધસ્તં સેવેત ગુરું સદા ।
ગુરુપ્રસાદેન કુર્યાત્પ્રાણાયામં યુક્તઃ ॥ "

અર્થ:—જેને પ્રાણજય સિદ્ધ થયેલ હોય તે શ્રીગુરૂનું શિષ્ય સર્વદા સેવન કરે, અને શ્રીગુરૂના મુખના પ્રસાદથી તે પ્રાણજય કરે,—શ્રીગુરૂ જેવી રીતે પ્રાણનો જય કરવાને વિધિ તેને બતાવે તેવા વિધિથી અભ્યાસ કરી તે પ્રાણને જય કરે. શ્રીઅમનસ્કખંડમાં પણ નીચેના શ્લોકદ્વારા શ્રીગુરૂવડેજ યોગની પ્રાપ્તિ થાય છે એમ જણાવ્યું છે:—

" वेदांत तर्कोक्तिभिरागमैश्च,
नानाविधैः शास्त्रकदंबकैश्च ।
ध्यानादिभिः सत्करणैर्नगम्य,
चिंतामणिर्नैकगुरुं विहाय ॥ "

અર્થ.—શ્રીગુરૂવિના, વેદાંત ન્યાય અને મીમાંસાદિ શાસ્ત્રોના બળવાથી. તથા નાનાપ્રકારના પુરાણાદિક ગ્રંથસમૂહનું અવલોકન કરવાથી, તેમજ સ્વબુદ્ધિવડે અનુષ્ઠાન કરેલ ધ્યાનાદિ સત્સાધનોવડે, યોગરૂપ ચિંતામણિની પ્રાપ્તિ થતી નથી શ્રીસ્કંદપુરાણમાં પણ નીચેના શ્લોકવડે ઉપરની વાતનીજ પુષ્ટિ કરી છે.—

" आचार्योपाधिमार्गं स्वयमाप्य स्थिरधीः स्वयम् ।
यथोक्तं लभते तेन प्राप्नोत्यपि च निर्वृतिम् ॥ "

અર્થ —શ્રીઆચાર્યદ્વારા સર્વ યોગની પ્રાપ્તિ કરીને સ્થિર બુદ્ધિવાળો પોતે તેવડે કહેલા યોગને તથા તેની સિદ્ધિને મેળવે છે. શ્રીશ્વેતાશ્વતરોપનિષદમાં પણ નીચેની શ્રુતિવડે શ્રીગુરૂ ભક્તના હૃદયમાંજ યોગવિદ્યાનો આવિર્ભાવ થાય છે એમ જણાવ્યું છે:—

" यस्य देवे पराभक्ति र्यथा देवे तथा गुरौ ।
तस्यैते कथिता ह्यर्थाः प्रकाशंते महात्मनः "

અર્થ —જે પુરૂષની ઇશ્વરમાં પરમ ભક્તિ હોય, તથા ઇશ્વરની પેઠે શ્રીગુરૂમાં પણ પરમ ભક્તિ હોય, તે મહાત્માનેજ યોગ રહસ્યનું પ્રતિપાદન કરનારી આ શ્રુતિઓ

અર્થનું યથાર્થ જ્ઞાન થાય છે. શ્રીમનુસ્મૃતિમાં પણ શ્રીગુરૂની સેવાવડેજ વિદ્યાની પ્રાપ્તિ નીચેના શ્લોકદ્વારા જણાવી છેઃ—

"यथा खनन्खनित्रेण नरो वार्यधिगच्छति ।
तथा गुरुगतां विद्यां शुश्रूषुरधिगच्छति ॥"

અર્થઃ—જેમ મનુષ્ય કોદાળીવડે પૃથ્વી ખોદીને પાણી મેળવે છે, તેમ શ્રીગુરૂની સેવા કરનારો સેવા કરીને શ્રીગુરૂમાં રહેલી વિદ્યા મેળવે છે. નીચેના સૂત્રવડે શ્રીસાંખ્યદર્શનમાં પણ શ્રીકપિલ ભગવાને એજ વાત વર્ણવી છે.

"प्रणतिब्रह्मचर्योपसर्पणानि कृत्वा सिद्धिर्बहुकालात्तद्वत् ॥"

અર્થઃ—જેમ શ્રીસદ્ગુરૂને નમસ્કાર કરીને, બ્રહ્મચર્ય પાળીને, અને શ્રીસદ્ગુરૂની સેવા કરીને ઇંદ્રે લાંબે કાળે જ્ઞાનસિદ્ધિ મેળવી હતી, તેમ બીજા જીજ્ઞાસુને એવી રીતે વર્તવાથી જ્ઞાનસિદ્ધિ થાય.

પ્રાણાયામને સહાય કરનારી યોગક્રિયાઓના બે પ્રકાર છે. ૧ મળ નિવારક ઉપક્રિયાઓ ને ૨ મુદ્રાઓ, મળનિવારક ઉપક્રિયાઓ દશ છે અને મુદ્રાઓ પણ મુખ્ય દશ ને બાર બીજી મળી બાવીશ છે, મહારાજ નથુરામ શર્મા પોતાના યોગ કૌસ્તુભ નામ ગ્રંથમાં મળનિવારક ઉપક્રિયાઓ સંબંધે પ્રત્યેકનું વિગત સાથે વિવેચન આપે છે કે

૧ નેતિ—નેતિના ત્રણ પ્રકાર છે, સામાન્ય નેતિ, ધર્વનુનેતિ ને સુત્રનેતિ, એ ત્રણ નેતિઓ બનાવવાની તથા કરવાની રીતિ નીચે પ્રમાણે છેઃ—દેશી કિંવા ચીનાઈ સૂત્રનો ગ્રંથિવિનાનો ચીકણો તાંતણો ત્રણ કિંવા ચાર વેંતની લંબાઈનો રાખી તેને સવાસો વડો કે દોઢસોવડો કરવો. પશ્ચાત્ તેના મધ્ય ભાગમાં એક તાંતણો બાંધી અર્ધા ભાગને વળ દીધા વિનાનો રહેવા દેવો, ને બીજા અર્ધા ભાગના ત્રણ સરખા ભાગ કરીને તેમને ઉંદરપુચ્છા કરી સારી રીતે વળ દઈ દૃઢ મેળવવા, ને સિદ્ધ થયેલા તે ભાગને મીણ ચઢાવી સુંવાળો કરવો. પછી ઉગમણે કિંવા

એક ગમ પીરેથી સેરવી તેના બાંધેલા બંને છેડાઓ નાક બહાર કાઢી છોડી પછી સાવધાનતાથી નાસિકાના એક છિદ્રવાટે તે નેતિ ધીરે ધીરે બહાર કાઢી લેવી. આ યુગ્મ-ગનેતિ કહેવાય છે. આ ત્રણે પ્રકારની નેતિઓથી કપાળનો મેલ તેમજ સ્કંધસંધિની ઉપરના રોગો દૂર થાય છે, અને સાધકને સૂક્ષ્મ પદાર્થ દેખવામાં આવે એવી દિવ્ય દૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે. આ અને કફાદિ દૂર કરનારી અન્ય ક્રિયાઓ દિવસના પહેલા પ્રહરમાં ભોજન પહેલાં કરવી જોઇએ. ભોજન પછી તુરત કરવાથી ઉલટી થવાનો સંભવ રહે છે, ને બીજા સમયમાં કરવાથી શ્લેષ્મની કે જ્વરની પ્રાપ્તિ થવાનો સંભવ રહે છે. આ ક્રિયા સિદ્ધ થયા પછી ખાલામાં પાણી કિંવા દૂધ ભરી નાસિકાનું એક છિદ્ર દબાવી રાખી બીજા છિદ્રવાટે તે પીવાનો આરંભ કરવો, એમ કરવાથી આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે. આ ક્રિયાના આરંભમાં શ્લેષ્મની વૃદ્ધિવાળા સાધકને બે ત્રણ દિવસ સળેખમનાં ચિહ્નો જણાય છે, પણ તેથી તેણે ભય પામવું નહિ. પીને સહજ ઉષ્ણ કરી તેને જમણા હાથની તર્જનીવડે નાકના છિદ્રોમાં ચઢાવવાથી શ્લેષ્મની ક્રમથી નિવૃત્તિ થઇ જશે. અભ્યાસીએ આરંભમાં થોડા દિવસ તેલ તથા બહુ મરચાં ન ખાવાં, કારણ કે તે ખાવાથી ગળામાં તથા કાકડીના ઉપરના ભાગમાં બળતરા થાય છે, ને કોઇ વેળાએ ઉપરસ પણ થઇ આવે છે. આમાં નેતિઓના વિશેષ સ્પષ્ટીકરણ માટે ગ્રંથના પરિશિષ્ટમાં આપેલાં તેમનાં ચિત્રો જુઓ.

૨ દ્રુતદાતણ—વડવાઇનું આશરે એક ગજ લાંબું હાથના અંગુઠા જેવું જાડું, ને સીધું દાતણ લેવું, ને તેના ઉપરની છાલ કાઢી નાંખવી; પછી તેનો સારો ને ખરે નહિ એવો કુચો અર્ધા આંગળ જેટલી લંબાઇનો આગળના ભાગમાં દાંતે ચાવીને કરવો. કુચો સિદ્ધ થયે તેને ખંખેરી સારી રીતે મોઢું શુદ્ધ કરવો. પછી તે દાતણ પૂર્વાભિમુખે કિંવા ઉત્તરાભિમુખે સીધા બેસી. ડોક આગળ કાઢી ન-

દાને સંકોચી, ને શ્વાસને ધીમો પાડી ગળા દ્વારે, ઉપજિહ્વાને ધક્કો ન લાગે એમ, ધીરેથી ગળાના ડાબા ભાગથી પેટના ડાબા ભાગ ભણી નાંખવું. પશ્ચાત્ થોડી વાર તે ઉંચું નીચું કરી પાછું ધીરેથી બહાર કાઢવું, જીભના મૂળપછી અન્નનળ તથા શ્વાસનળના મુખ પાસે જે ઉપજિહ્વા (પડજીભ) આવે છે તે દાતણને અંતર જઈ અટકાવે છે માટે થોડીવાર શ્વાસોચ્છ્વાસ બંધ રાખી નિર્ભયપણે દાતણને અંતર ઉતારી દેવું, ભય ન પામવું, કિંચિત્ ગળું ન સંકોચવું. એ અભ્યાસ આશરે એક માસ કર્યાથી સિદ્ધ થાય છે. નબળા મનના સાધકને પ્રથમ ઉલટીના જેવું થાય છે. પણ સુદૃઢ મનવાળાને એમ થતું નથી. ધ્રક્ષાદાતણ કર્યાથી ઉદરમાં જે કફપિત્તાદિ મળ હોય છે તે પાણીની સાથે બહાર નીકળી જાય છે, ને તેથી શરીર તથા ચિત્તનું ભારેપણું દૂર થાય છે. આ પ્રયોગના અભ્યાસીએ આરંભમાં ખાંડ, દહીં, આંબલી ને છાશ આદિ કફોત્પાદક વસ્તુઓ તેમજ તેલ ને મરચાં આદિ અતિ ઉષ્ણ વસ્તુઓ ખાવાથી દૂર રહેવું. ઉંઘ બહુ આવવાનું ને બહુ સ્વપ્નો થવાનું કારણ બહુધા શરીરમાંના કફાદિની વૃદ્ધિ છે. અન્નનો સ્થૂળ ભાગ મળરૂપે ગુદાદ્વારા ને પાણીનો સ્થૂળ ભાગ મૂત્રરૂપે ઉપસ્થદ્વારા બહાર જાય છે. મધ્ય ભાગ આરંભમાં રૂધિરરૂપે ને પછી માંસરૂપે થઇ શરીરનું પોષણ કરે છે, ને સારભૂત સૂક્ષ્મ ભાગ પરમાણુરૂપે અંતઃકરણને તથા પ્રાણને પુષ્ટ કરેછે. આમ ક્રિયા થતાં કેટલોક ભાગ નિરૂપયોગી કફ તથા પિત્તરૂપે એકત્ર થઇ શરીરમાં રહે છે. આવો ઘણો નિરૂપયોગી મળ એકઠો થવાથી શરીરમાં રોગોની ઉત્પત્તિ થાય છે. યોગિજનો આ બાતને સારી રીતે જાણે છે, માટે પ્રતિદિન તેઓ શરીરમાંથી નિરૂપયોગી મળને દૂર કરી શુદ્ધ રાખે છે. આગળ [illegible] પાતળમાણે વિશેષ કફાદિ મળ શરીરમાં એકઠો થ[illegible] [illegible] તથા આલસ્યની વૃદ્ધિ થાય છે, અને અંત[illegible]

દોષ કરતાં શરીર તથા મનના ભારેપણાને લીધે અટકાવ થાય છે, માટે ઇંદ્રિયોનો નિગ્રહ કરી પ્રાણનિગ્રહ કરવાની ઇચ્છા રાખનાર કફ પ્રકૃતિવાળા મુમુક્ષુએ કફને યોગ્ય યુક્તિવડે દૂર કરવો જોઇએ. કફાદિ થોડાં ઉત્પન્ન થાય માટે કોઇ સાધકો અલ્પ આહાર કરે છે, કોઈ અડવાડીએ પખવાડીએ રેચ લે છે, કોઇ દાતણ કરતી વેળા મુખમાં આંગળાં નાંખી ખોંખરા કરી અપાનને ઊર્ધ્વ કરી કફને દૂર કરે છે, ને કોઇ વધારે સાવધાનતાથી દાતણ કરી પછી જળના ઘણા કોગળા કરે છે. સૂતરના લગભગ એક ગજ લાંબા તથા હાથના અંગુઠા જેવા જાડા ને સારી રીતે મેળવેલા છવડ અથવા ત્રેવડ દોરાને મીણ પાઈ તેના આગળના ભાગમાં અર્ધા આંગળ જેટલો કુચો રાખી તે કુચાની નીચેનો ભાગ ચીકણા ઝીણા દોરાથી સારી રીતે બાંધી તે ઉપર કહેલા દાતણની જગ્યાએ કફાદિ કાઢવાના ઉપયોગમાં લેવાય છે. આવા પ્રક્ષાલનનું ચિત્ર પરિશિષ્ટમાં આપ્યું છે. જેને જીજ્ઞાસા થાય તેણે ત્યાં જોવું. કેળના પાતળા દંડ (સ્થંભ)થી નેતરની લીલી લાંબી કાતળીથી, તથા તાંબા કે લોઢાની પાતળી સળીઓ પર મખમલ વીંટાળી તેને ઝીણા દોરાથી સારી રીતે સીવી તેનાથી પણ પ્રક્ષાલનની ક્રિયા કરી શકાય છે. આ ક્રિયાને ગજ કિંવા દંડધૌતિ પણ કહે છે. આ ક્રિયાથી કફાદિ દૂર થયા ઉપરાંત હૃદયના રોગો પણ દૂર થાય છે.

૩ ધૌતી—ધૌતી ચાર પ્રકારની છે, દંતધૌતિ, અંતર્ધૌતિ દંતર્ધૌતિ ને મૂલશોધનધૌતિ. તેમાં પ્રથમ પ્રકારની ધૌતિના ત્રણ ભેદ છે, દંડધૌતિ, વમનધૌતિ ને વસનધૌતિ. દંડધૌતિનું વર્ણન ઉપર કરેલું છે, ને વમનધૌતિની ક્રિયા નીચે દર્શાવવામાં આવે છે:—જમણથી કિંવા મલમલનો આશરે પંદર હાથ લાંબો ને ચાર આંગળ પહોળો કકડો લઇને તેને બે ચાર વાર ઉના પાણીથી ધોઇને શુદ્ધ કરવો પછી આગળ કહેવામાં આવ્યું તે રીતે દંડધૌતિથી ગળા-

માંની ઉપજિહ્વાના સ્પર્શની અસહનતા દૂર કરવી, તથા નબળા મનના સાધકે આરંભમાં થોડા દિવસ સવારમાં મરીનો ઉકાળો પીવો, કે જેથી ધૌતિની ક્રિયા કરતાં ઉલટી ન થાય, પછી એ લુગડાનો એક છેડો હાથમાં રાખી બાકીનો ભાગ બીજે છેડેથી ગળાદ્વારાએ ટોર જેમ લુગડું ચાવે છે તેમ ચાવી ધીરે ધીરે પેટમાં ઉતારી જાવો. આરંભમાં થોડા દિવસ ધૌતિને દૂધમાં પલાળી દૂધની સાથે, પછી પાણીમાં પલાળી પાણીની સાથે, ને છેવટ સુકી ઉતારવી, અને નૌલિ કરીને બંને નળોને ફેરવવા, કિંવા માત્ર ઉદરને સારી રીતે હલાવવું. આ વેળા બહારનો છેડો દાંતને હોઠથી સારી રીતે પકડી રાખવો; ત્યાર પછી મોઢાને ઊઘાડી તે બહારને છેડેથી તે ધૌતિને બંને હાથથી પકડી ઉપજિહ્વાની એક ગમથી ધીમે ધીમે બહાર ખેંચી કાઢવી, ને તેમાં વળગેલા કફાદિ મળને પાણીમાં ધોઇ નાંખવો. આ ક્રિયા કરવાથી પેટમાં કફાદિ મળ દૂર થશે, અને ગુલ્મ, જ્વર, પ્લીહા, ઉધરસ, શ્વાસ ને કુષ્ટાદિ વીશ પ્રકારના કફના રોગ દૂર થશે, તેમજ દિવસે દિવસે આરોગ્યની પુષ્ટિની ને બળની વૃદ્ધિ થશે. આ પ્રયોગ સાધનારને કફાદિનો વધારો કરનારી વસ્તુઓ અવશુભકારી છે, માટે તેણે તે ન ખાવી પીવી. અભ્યાસનો આરંભ કરતાં પ્રથમ એક હાથ ધૌતિ ગળવી, પછી બે હાથ ગળવી, એમ શનૈઃ શનૈઃ ગળવાનો અભ્યાસ વધારવો, આ પદ્ધતિ માત્ર સામાન્યજ જાણવી, નિયમરૂપે ન જાણવી, યથાશક્તિ ગળવી એટલું તાત્પર્ય છે. વમનધૌતિને ગજકરણી પણ કહે છે. એનું વર્ણન આગળ આપવામાં આવશે. અંતઃધૌતિના ચાર પ્રકાર છે, વાતસાર, વારિસાર, વન્હિસાર, ને વહિષ્કૃત. કાગડાની નીચલા ચાંચના જેવો જિહ્વાનો આકાર કરી તેને મોઢા બહાર રાખી તે વડે શનૈઃ શનૈઃ બહારના વાયુને અંતર ખેંચવો. આ વેળા નાસિકાનાં બંને છિદ્રો જમણા હાથથી દબાવી

ાવાં. પવન ખેંચી રહ્યા પછી નૌલિ ક્રિયાવડે ઉદરને
ાવવું, ને પશ્ચાત્ મુખ બંધ રાખી નાસિકાનાં બંને
દ્વારા તે વાયુને ધીરે બહાર કાઢવો, આ વાત સાર
તધૌતિ કહેવાય છે. મુખદ્વારા કંઠપર્યન્ત જળનું પાન
પછી નૌલિ ક્રિયાવડે ઉદરને હલાવવું ને પશ્ચાત્
ું ગુદાદ્વારા વિરેચન કરવું તે વારિસાર અંતર્ધૌતિ
ાય છે. આ ક્રિયાને કોઇ યોગીઓ શંખપ્રક્ષાલન (શં-
પખાલ) પણ કહે છે. શંખિની નાડીને વશ કરી મુ-
ાટે પક્વાશયમાં ગયેલા પાણીવડે પક્વાશયને, મોટા
ંતરડાને, નાના આંતરડાને, મળ માર્ગને, (ચઢતા નળને
ા ઉતરતા નળને), મળાશયને ને ગુદાને આ ક્રિયાવડે
. કરવામાં આવે છે, નાભિગ્રંથિને આકર્ષીને પુનઃ પુનઃ
પૃષ્ટ સાથે (બરડાની કરોડ સાથે) લગાડવી તે વહ્નિ-
ા અંતર્ધૌતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયાથી ઉદરના રોગો
થઈ જઠરાગ્નિ વૃદ્ધિ પામે છે. કાગડાની નીચલી ચાંચ-
પેઠે જિહ્વાને મુખની બહાર કાઢી નાસિકાનાં બંને
ા જમણે હાથે બંધ કરી બહારના પવનને અંતર ખેં-
તે વડે ઉદર ભરવું; પશ્ચાત્ યથાશક્તિ તે પૂરેલા પવ-
ું કુંભન કરી નૌલિ કરી તે પવનને ગુદાદ્વારા બહાર
વો તે બહિષ્કૃત અંતર્ધૌતિ કહેવાય છે. દંતધૌતિના
ચ ભેદ છે, દંતમૂળ, જિહ્વામૂળ, કાણકર્ણરંધ્ર ને
ણકર્ણરંધ્ર ને કપાળરંધ્ર. કેળીઆ કાથાની ઝીણી ભૂકી
ા તેનાથી ત્રણ ગણી શુદ્ધ મૃત્તિકાની ઝીણી ભૂકી તથા
બંનેને મેળવી, તેમાં થોડું જળ નાંખી, તેવડે મધ્યમાં-
ીથી નિત્યપ્રતિ પ્રભાતમાં દાંતનાં મૂળને ઘસવાં તે દંત
ધૌતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયાવડે પિત્તની નિવૃત્તિ થઈ
ા કફ થાય છે. જમણા હાથની તર્જની, મધ્યમા ને
નાભિકાને માંખણ લગાડી તે વડે મગજમાં જિહ્વાના મૂળ
ર સારી રીતે ઘર્ષણ કરવું. પછી બંને હાથની તર્જની

તથા અંગુઠાથી જિહ્વાનું દોહન કરવું ને તેના અગ્રભાગનું શનૈઃ શનૈઃ બહાર આકર્ષણ કરવું. આ ક્રિયાને જીહવા મૂળ ધૌતિ કહે છે. આ અભ્યાસ સૂર્યોદયકાળે તથા સૂર્યાસ્તકાળે યત્નપૂર્વક કરવાથી જિહ્વા લાંબી થાય છે, તથા કફ દોષ દૂર થાય છે. જમણા હાથની તર્જની વા અનામિકાવડે બંને કર્ણરંધ્રોને ક્રમથી સારી રીતે ઘસવાથી બંને પ્રકારની કર્ણરંધ્રધૌતિ થાય છે. આ ક્રિયા સતત કરવાથી નાદનું અનુસંધાન થાય છે. જમણા હાથના અંગુઠાને ઘંટિકા ( કાકડી ) પરથી અંતર લઇ જઇ કપાળની પાછળનો ભાગ ઘસવો તે કપાળરંધ્રધૌતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયા કફ દોષને દૂર કરે છે. નાડીઓને નિર્મળ કરે છે, અને દિવ્યદૃષ્ટિ આપે છે. મળત્યાગ કરી રહ્યા પછી મધ્યમા આંગળીવડે ગુદાચક્રમાંનો સર્વ મળ જળદ્વારા ધોઇ નાંખવો તે મૂળશોધનધૌતિ કહેવાય છે. આ ક્રિયાવડે અપાનની ક્રૂરતા, કોઠાની કઠિનતા, ને અજીર્ણ દૂર થાય છે. તથા શરીરની કાંતિની ને જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ થાય છે. વસ્ત્રધૌતિને ઉપર બતાવેલી રીતે ગળીને ગુદાવાટે બહાર કાઢવામાં આવે છે, તેથી પણ મળ સારી રીતે દૂર થાય છે. એ ક્રિયાનું નામ ગણેશક્રિયા કહેવાય છે. આ ક્રિયા પણ અંતધૌતિનોજ અવાંતર પ્રકાર જાણવો.

૪ વસ્તિ—બસ્તિ બે પ્રકારની છે, જળબસ્તિ તથા શુષ્કબસ્તિ. નાભિસમાન વા એક હાથ ઉંડા જળમાં પ્રવેશ કરીને ગુદામાં પ્રવેશ કરી શકે એવી છ આંગળ લાંબી અને ટચલી આંગળી જાય એવા છિદ્રવાળી વાંસની કોમળ સ્પર્શવાળી નળી લઈ, તે ચાર આંગળ ગુદામાં ઘાલવી ને બે આંગળ બહાર રાખવી, પછી ઉત્કટાસન કરી ( ઝેલડક બેસી ) આધારચક્રને સંકોચી જળને અંતર ખેંચવું, પછી નાભિથી નળને આડાઅવળા ફેરવી પેટ હલાવી તે જળને અધોવાટે બહાર કાઢી નાંખવું તે જળબસ્તિ કહેવાય છે. જળનો કંઇ ભાગ ઉદરમાં રહી ગયો જણાય તો

તે મયૂરાસન કરીને કાઢી નાંખવો. રબરની નળીવડે પણ આ ક્રિયા કરી શકાય છે. આશરે પાંચ શેર પાણી સમાય તેવું તાંબાનું, પીતળનું કે કલઈનું પાત્ર જીતપર આશરે બે હાથ ઊંચાઇએ ટીંગાડી તેમાં જડેલી રબરની નળીનો આગળનો ભાગ શયન કરીને પાણીમાં નાંખવો. પછી તે નળી વાટે લઇ શકાય તેટલું જળ મળાશયમાં તથા નળમાં લેવું, પશ્ચાત્ થોડો સમય હરો ફરી મળત્યાગ કરવા જવું. મળાશયમાંના તથા નળમાંના મળની સાથે મહણ કરેલું જળ પણ નીકળી જાય છે. આ ક્રિયા કરવાના દેશી ને વિદેશી સંચા બજારમાં તેવા માલના વ્યાપારીને ત્યાંથી વેચાતા મળી શકે છે. પ્રથમ પશ્ચિમતાનાસન કરી પછી સ્વસ્તિકાસને બેસી શુદ્ધનું સંકોચન વિકાસન કરવું તે શુષ્કબસ્તિ કહેવાય છે. પોતિને બસ્તિ જમ્યા પહેલાં કરવી, અને તે કર્યા પછી થોડી વિશ્રાંતિ લઇ જમવું. ગુલ્મ પ્લીહા, જલોદર ને અષ્ટર્વ આદિ વાત, પિત્ત અને કફથી થયેલા સઘળા રોગો આ ક્રિયાથી દૂર થાય છે, તથા ઇંદ્રિયો ને મનની સ્વચ્છતા, ધાતુ તથા જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ ને શરીરમાં કાંતિ એ પ્રાપ્ત થાય છે.

૫ નૌલિ—બંને હાથો ઢીંચણ પર રાખી બંને ખભાથી શરીરને નમાવી, ઉભા રહી, ઝોલાવડથી જલની ઘુમરીની પેટે પેટમાંના બંને નળોને રેચકપૂર્વક ઉપાડીને ડાબા જમણા હલાવવા (ક્રિયા સિદ્ધ થયા પછી બેસીને પણ નળ ફેરવી શકાય છે, ) તે નૌલિક્રિયા કહેવાય છે. કેઇ યોગીઓ આને લોલિકી પણ કહે છે, જઠરાગ્નિનું પ્રદીપન અને ઉદરગત વાતાદિક સર્વ રોગોનું નિવારણ આ ક્રિયા કરે છે. પશ્ચિમતાનાસન સિદ્ધ કરી આરંભમાં આઠેક દિવસ સાટોડીની ભાજી ખાધી હોય, અને ઘી તથા તેલઆદિ સ્નિગ્ધ પદાર્થ ન ખાધા હોય, કિંવા બહુ થોડા ખાધા હોય તો નળ વેળાસર છુટા પડી જાય છે,

અને નેતિક્રિયા વેળાસર આવી જાય છે.

૬ ત્રાટક—એકાગ્રચિત્તથી દૃષ્ટિને સ્થિર કરી સૂક્ષ્મ દૃશ્ય એવો કોઇ નિર્મળ પ્રકાશિત પદાર્થ કિંવા નાસાગ્ર ભાગ તેના ભણી આંખમાં પાણી આવે ત્યાંસુધી જોઇ રાખવું, ને પછી આંખો બંધ કરી દેવી, તે ત્રાટકકર્મ કહેવાય છે. આ ક્રિયા આંખોના રોગોને દૂર કરે છે, તેમજ આલસ્ય નિદ્રા તથા તંદ્રાદિનો પણ નાશ કરે છે.

૭ કપાલભાતિ—અર્ધપદ્માસને બેસી, બંને હાથના પંજા ઢીંચણ પાસે દૃઢ ભરાવી, ભુંડારની ધમણની પેઠે ઉતાવળથી બંને નાસાપુટથી રેચકપૂરક કરવા તે કપાલ ભાતિ કહેવાય છે. નેતિ, ધૌતિ, બસ્તિ, નૌલિ ત્રાટક અને કપાલભાતિ એ છકર્મોના ષટ કર્મ છે, અને જેના શરીરમાં મેદ તથા કફાદિક વધારે હોય તેણે પ્રાણાયામની સિદ્ધિને અર્થે આ અવશ્ય સાધવા જોઇએ, જેના શરીરમાં વિકારક સમાનતા હોય તેને નેતિ, કુંજલ, ધૌતિ ને બસ્તિ સાધવાની જરૂર નથી, છતાં કરવા થાય તો તેણે વજ્રાસને કે જે કફના પ્રકોપનો સમય છે તેમાં તેનો અભ્યાસ કરો અન્ય ઋતુમાં તેનો અભ્યાસ કરવાથી કફાદિ ઋતુનાં વિકારથી થતા જ્વરાદિકની ઉત્પત્તિ થાય છે. કપાલભાતિથી કફનો નાશ થાય છે, તથા મુખ્યત્વે વધેલા રહે છે. નાસિકાના બંને છિદ્રોને ડાબા અંગુઠાથી દબાવી તેને બંધ કરી જમણે પડે જલદી કાઢી ને ત્યારબાદ કપાલભાતિ, ને ત્રાટક ડાબે પડે મુખ વાટે જલદી ખેંચી નાસિકાના બંને છિદ્રોમાં તેનું વિરેચન તે કપાલભાતિ કહેવાય છે. કપાલભાતિ જલદી કરી નાસિકા વડે જલ ખેંચી મુખવડે કાઢીને નાસિકા વડે જલદી કાઢવું, આમ વારંવાર કરવું તેને કેટલાક વેદાંતિ કેવો આનંદિની મુદ્રા કહે છે.

૮ વજ્રકરણી—કોઇક કાળે પણ પોતાને અથવા

વાયુને કંઠનાળમાં ચઢાવીને પેટમાં (હોજરીમાં) મળરૂપે રહેલાં અન્નજળાદિકને મુખવાટે વમન કરી કાઢી નાંખવાં તે ગજકરણી કહેવાય છે. આમ કરવાથી નાડીઓનો સમૂહ વશ થાય છે. આ ક્રિયાને કેટલાક યોગિરાજો વમન પોતિ પણ કહે છે આ ક્રિયા સિદ્ધ કરવાનો વિધિ આ પ્રમાણે છે—પ્રથમ ઊભડક બેસીને પાંચ શેર વા છશેર નવશેકું પાણી પીવું, ત્યાર પછી પદ્મોત્તીવાળી સ્વસ્થ બેસિને નૌતિ કરવી, પછી ઊભડક બેસી દૃષ્ટિ ઊર્ધ્વ કરી મધ્યમા આંગળી ગળાની માંહેની ઉપજિહ્વાને અડાડવી, એટલે પાણી આદિ તુરત બહાર નીકળશે. પૂરેપૂરું પાણી બહાર ન નીકળે તો ઝલાઝલવું કિંવા વજ્રનૌતિ કરીને તે બહાર કાઢવું. કિંવા ઉભા થઈ કેડથી શરીરનો ભાગ નમાવી બંને હાથોના પંજા ઘોડણના ઉપરના ભાગમાં જડાવી પેટને જોરી દીધે હલાવી હીલકા (કૃત્રિમવમન) કરી તે કાઢી નાંખવું. અભ્યાસ સિદ્ધ થયા પછી આંગળી અડાડવાની આવશ્યકતા પડશે નહિ, માત્ર અપાન વાયુ ચલાવીજ મલિન પાણી આદિ બહાર નીકળશે.

મુદ્રાઓ.

મુદ્રાઓ વિષે આ ગ્રંથના તૃતીય ઉપદેશમાં કથન થઈ ગયું છે એથી તત્સંબંધે અત્રે વિવેચન કરવામાં આવતું નથી.

ઉપર પ્રમાણે રાજયોગનાં દશ વિઘ્ન આસન ને પ્રાણાયામ બે ચાર અંગોનું સવિસ્તર સ્વરૂપ કહ્યાંથી આ પ્રકારની સમાપ્તિ કરવામાં આવે છે. હવે ચોથા કલ્પમાં ઓઘડયોગના ચતુર્થ ઉપદેશના અંત પછી પ્રત્યાહાર-ધારણા ધ્યાન ને સમાધિ એ અવશેષ રહેલા રાજયોગનાં બીજાં ચાર અંગો વિષે કથન કરવામાં આવશે.

इतिश्री ॥ दान्तर्बहिरोतान्यत्रैव द्वादश द्विधा कल्प संपूर्णः.

## દોહરા.

સાધનમાં બેઠો વળી, મત મતમાં દેખાય;
હીરો સાધ્ય સ્વરૂપ તો સાધે બ્રહ્મ જણાય.
જ્ઞાન થાય આત્માતણું, વિના ધ્યાનરૂપ યોગ
સાક્ષાત્કાર બને નહિં. સમજે પંડિત લોક.
તત્વ વિચારે નીપજતું, નિરમળ આતમજ્ઞાન,
ડીરેક મનો આત્મા રૂપે, ધરતાં યોગી ધ્યાન.

# अथ चतुर्थोपदेशः ४

नमः शिवाय गुरवे नादबिंदुकलात्मने ।
निरंजनपदं याति नित्यं यत्र परायणः ॥ १ ॥

ભાવાર્થઃ—શિવરૂપ અને નાદબિંદુ કળા જેની આત્મા છે એવા ગુરૂને નમસ્કાર છે કે જે ગુરૂમાં પ્રતિદિન પરાયણ પુરૂષ શુદ્ધરૂપ બ્રહ્મપદને પામે છે. ॥ ૧ ॥

## વિવેચન

પ્રથમ, દ્વિતીય અને તૃતીય ઉપદેશમાં આવેલાં જે આસન કુંભક મુદ્રા આદિ છે તેના ફળરૂપ જે રાજયોગ છે તેનું કથન કરવાને અભિલાષી સ્વાત્મારામ ગ્રંથકાર "શ્રેયસ્ કર્મોમાં બહુ વિઘ્ન આવ્યા કરે છે" એ ન્યાયથી અનેક વિઘ્નોનો સંભવ હોય તો છે વાસ્તે એ વિઘ્નોની નિવૃત્તિના વાસ્તે પ્રારંભમાં શિવરૂપ ગુરૂને નમસ્કારાત્મક મંગલને કરવા 'નમઃ' ઇત્યાદિથી કહે છે કે શિવરૂપ અર્થાત્ સુખસ્વરૂપ કે ઇશ્વરરૂપ સદ્ગુરૂ છે વાસ્તે તેને નમસ્કાર છે. આ બાબત કથન પણ છે કે—" नमस्ते नाथ भगवन् शिवाय गुरवेऽस्त्विति—હે નાથ ! હે ભગવન્, શિવરૂપ જે ગુરૂ તે આપજ છો જેથી આપને નમસ્કાર કરું છું. ગુરૂરૂપને અર્થાત્ સર્વના ઉપદેશક અંતર્યામિરૂપથી શિવરૂપથી આપ ઇશ્વર છો તેને નમસ્કાર કરું છું. આ બાબત પાતંજલસૂત્રમાં પણ કથન છે કે—स पूर्वेषामपि गुरुः कालेनानवच्छेदात् કાળથી જેનો અવચ્છેદ નથી તેથી તે ઇશ્વરજ પૂર્વે સર્વ આચાર્યોના પણ ગુરૂ છે વાસ્તે તે ગુરૂ કે ઇશ્વરને નમસ્કાર કરું છું એમ ગ્રંથકાર મંગલાત્મક પ્રારંભ કરે છે. જે ગુરૂ નાદબિંદુ કલારૂપ છે. કાંસાના ઘંટના સમાન જે અનુરણન અર્થાત્ શબ્દ છે તેને નાદ કહેવામાં આવે છે અને અનુસ્વારના પછી જે ધ્વનિ થાય છે તેને બિંદુ કહેવામાં આવે છે. નાદના એક દેશને કલા કહેવામાં આવે છે. આ નાદ, બિંદુ અને કળા જે ગુરૂનું કે ઇશ્વરનું રૂપ છે અર્થાત્ જે ઇશ્વરરૂપ ગુરૂ નાદબિંદુ કળારૂપથી વર્તમાન છે અને " જે જે નાદબિંદુ કળારૂપ શિવરૂપ ગુરૂમાં પ્રતિદિન પરાયણ નામ સાવધાન પુરૂષ" એ પ્રકારનાં કથનથી નાદના અનુસંધાનમાં પરાયણના સમ-

જવી અને પૂર્વ પાદથી શિવ અને ગુરુના અભેદનું સૂચન કર્યું છે અને માયોપાધિ અંજનથી રહિત શુદ્ધ અભિપદ છે તેને તેવો અભેદદ્રષ્ટા પુરૂષ પામે છે. જેને યોગિજન પ્રાપ્ત થાય છે તેને પદ કહેવાય છે. આ બાબત नादानुसंधानसमाधिभाजम् ' ઇત્યાદિથી આગળ કથન કરવામાં આવશે. ॥ ૧ ॥

अथेदानीं प्रविक्ष्यामि समाधिक्रम मुत्तमम् ॥
मृत्युघ्नं च सुखोपायं ब्रह्मानंदकरं परम् ॥ २ ॥

ભાવાર્થ—આ ( આસન કુંભક મુદ્રા આદિનું કથન કર્યું. અને તેના પછી હવે ) પછી હવે મૃત્યુનો નાશક સુખોપાય તથા પરમ બ્રહ્માનંદનો જનક જે સમાધિનો ક્રમ છે તેને હવે હું વર્ણન કરૂં છું. ॥ ૨ ॥

## विवेचन.

હવે સ્વાત્મારામ યોગાચાર્ય સમાધિનો જે ક્રમ છે તેનાં વર્ણનની પ્રતિજ્ઞા કરે છે કે अथेति. આના પછી અર્થાત્ આસન કુંભકમુદ્રા કરવાના વર્ણનના પછી હવે ( આ અવસરમાં ) પ્રત્યાહાર આદિરૂપ એ સમાધિના ક્રમને પ્રકર્ષતાથી ( પ્રથક્ ) કહીશું. હવે સમાધિક્રમ કેવો છે એના સંબંધે કહે છે કે—જે સમાધિક્રમ શ્રીઆદિનાથની ઉપદેશેલી કોટિરૂપ સમાધિઓના પ્રકારોમાં ઉત્તમ છે અને જે સમાધિક્રમ મૃત્યુનો નિવારણ કરનારો છે અર્થાત્ પોતાની કૃપાથી દેહ ત્યાગનો જનક છે અને જે ઉત્પત્તિ, મનોનાશ, અને વાસના ક્ષય એ ત્રણની પ્રાપ્તિ થયા પછી જીવન્મુક્તિરૂપ સુખનો ઉપાય ( સાધન ) છે અને જે સમાધિક્રમ પરમ બ્રહ્માનંદને કરનારો છે અર્થાત્ પ્રારબ્ધ કર્મોનો ક્ષય થયા પછી જીવાત્મા અને પરમાત્માનો ઉદય થાય છે ત્યારે આત્યંતિક બ્રહ્માનંદની પ્રાપ્તિરૂપ જે મુક્તિ થાય છે તે મુક્તિને આપવાવાળો છે, ત્યાં પ્રથમ સમાધિથી ચિત્તનો નિરોધ થાય છે અને અંકુશ સહિત સંપૂર્ણ વૃત્તિઓનો પછી નિરોધ થઈ જતાંવેંત લાલ ઘોર ને મૂઢ અવસ્થાઓની તત્કાળ નિવૃત્તિ થાય છે, ઇત્યાદિ બાબત કૃતિમાં પણ કથન છે કે—ગ્રંથિભેદે વિક્ષ્ણ્ હર્ષશોકાભ્યાં વિમુચ્યતે " જીવનો જીવજ તાની હર્ષશોકથી મોકલો થાય છે " નિર્વિકાર સ્વરૂપમાં સ્થિતિરૂપ જીવન્મુક્તિ થઇ જાય છે અને પરમમુક્તિ તો એ છે કે—પ્રાપ્ત થયેલા મોક્ષના

અંતમાં અંતઃકરણના ગુણોનો પ્રતિપ્રસવ થાય છે તેથી ઔપાધિક રૂપની અત્યન્ત નિવૃત્તિ થાય છે ત્યારે આત્યંતિક સ્વરૂપમાં અવસ્થાન પ્રતિપ્રસવથી સિદ્ધ છે અને વ્યુત્થાન, નિરોધ, સમાધિ-સંસ્કાર એ સઘળાં મનમાં લય પામે છે, અને મન અસ્મિતામાં (હું પણામાં) અસ્મિતા ( હું પણું ) મહાન્‌માં મહાન્, પ્રધાનમાં લય પામી જાય છે. આ પ્રકારે ચિત્તના ગુણોનો પ્રતિપ્રસવ અર્થાત્ પોતપોતાના કારણમાં સ્વરૂપ પ્રતિસર્ગ થાય છે. કદાચિત્ કોઇ શંકા કરે કે, " સમાધિથી વ્યુત્થાન થાય ત્યારે અર્થાત્ સમાધિમાંથી જાગવાના સમયમાં ' હું બ્રાહ્મણ છું. હું મનુષ્ય છું ઇત્યાદિ વ્યવહાર દેખે છે તેથી ચિત્ત વગેરેમાંથી ઔપાધિક ભાવના પેદા હોવાથી અગ્નિથી દૂધના સમાન પોતાના બ્રહ્મસ્વરૂપથી સ્ખલિત નામ પતન થઇ જવાનો પ્રસંગ આવે છે. " આ શંકા ઉચિત નથી તેમ યથાર્થ નથી કારણ કે સંપ્રજ્ઞાત અનુભૂત ( જ્ઞાત ) જે આત્મ-પોતાના સંસ્કાર છે તેનાં તાત્ત્વિકત્વ અર્થાત્ યથાર્થતાનો નિશ્ચય થઇ જાય છે અને અતત્ત્વિક (અયથાર્થ) જે અન્યથાભાવ છે તે અધિકારિત્વનો પ્રયોજક હોતો નથી. શ્રી શંકરાચાર્ય પણ કહે છે કે—ગ્રામાદિકી નહિ ભયાતિ જ્ઞાનસ્યા મોહિત કલ્પના " આથી અગ્નિથી જે દૂધનો વિકાર છે તે તાત્ત્વિક છે વાસ્તે આ સ્થળમાં એ દૃષ્ટાન્તની વિષમતા છે. મનુષ્યોને તો અંતઃકરણરૂપ ઉપાધિથી ' હું બ્રાહ્મણ છું ' ઇત્યાદિ વ્યવહાર થાય છે અને એ વ્યવહાર સ્ફટિકને જપાકુસુમની નિમિત્તરૂપ ઉપાધિના છે પરન્તુ તાત્ત્વિક નથી. જપાકુસુમને લય થીયા પછી સ્ફટિકની પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિતિ દેખાય છે તેમ અન્તઃકરણને સંપૂર્ણ વૃત્તિઓનો નિરોધ થયા પછી પોતાના સ્વરૂપમાં જે સ્થિતિ છે તે નષ્ટ થતી નથી અર્થાત્ સ્વરૂપપતન-સ્વરૂપસ્ખલિતને પ્રસંગ આવતો નથી અર્થાત્ જીવન્મુક્તિની અવસ્થામાં મનુષ્ય બ્રહ્મરૂપમાં સ્થિત રહે છે. ૨

राजयोगः समाधिश्च उन्मनी च मनोन्मनी ॥
अमनस्त्वं लयस्तत्त्वं शून्याशून्यं परं पदम् ॥ ३ ॥
अमनस्कं तथाद्वैतं निरालंबं निरंजनम् ॥
जीवन्मुक्ति श्च सहजा तुर्या चेत्येकवाचकाः ॥ ४ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે સમાધિના પર્યાયવાચક શબ્દોને ૩ તથા ૪ શ્લોકમાં સ્વાત્મારામજી મહારાજ કહે છે કે—

રાજયોગ, સમાધિ, ઉન્મની, મનોન્મની, અમરત્વ, લય, તત્ત્વ, શૂન્યાશૂન્ય પરંપદ, અમનસ્ક, અદ્વૈત, નિરાલંબ, નિરંજન, જીવન્મુક્તિ, સહજા તુર્યા, એ સઘળાં સમાધિનાં પર્યાયવાચક નામો છે (જેનું વિવેચન આગળ કરવામાં આવશે. ॥ ૩ ॥ ૪ ॥

सलिले सैन्धवं यद्वत्साम्यं भजति योगतः ॥
तथात्ममनसोरैक्यं समाधि रभिधीयते ॥ ५ ॥

ભાવાર્થઃ—જે પ્રકારે સમુદ્ર સ્થળમાં ઉત્પન્ન પામેલું લવણ જળના વિષે સંયોગથી સામ્યતાને પામે છે અર્થાત્ જળનો સંયોગ થવાથી તે મીઠું જળની સાથે એકતાને પામે છે તે પ્રકારે જે આત્મા અને મનની એકતા છે અર્થાત્ આત્મામાં ધારણ કરવામાં આવેલું મન આત્માકાર થાય છે તેથી આત્મરૂપતાને પામે છે તે આત્મરૂપતા એટલે આત્મા અને મનની એકતાને સમાધિ કહેવામા આવે છે. ॥ ૫ ॥

यदा संक्षीयते प्राणो मानसं च प्रक्षीयते ।
तदा समरसत्वं च समाधि रभिधीयते ॥ ६ ॥

ભાવાર્થઃ—જ્યારે પ્રાણ બરાબર ક્ષીણતાને પામે છે અને મન બરાબર લયતાને પામે છે અર્થાત્ મનનો પણ જ્યારે બધા પ્રકારે લય થઇ જાય છે ત્યારે તે કાળમાં બનતી જે સમરસતા છે તેને પણ સમાધિ કહેવામાં આવે છે. ॥ ૬ ॥

तत्समं च द्वयोरैक्यं जीवात्मपरमात्मनोः ॥
प्रनष्टसर्व संकल्पः समाधिः सोऽभिधीयते ॥ ७ ॥

ભાવાર્થ—જીવાત્મા અને પરમાત્મા એ ઉભયની જે એકતા છે અથવા જીવ બ્રહ્મનો જે અભેદ છે તેનેજ સમતા કહેવામાં આવે છે અને એવા સમયમાં નાશ પામેલા સર્વ સંકલ્પો જેમાં એવી સ્થિતિને સમાધિ કહેવામાં આવે છે. ॥ ૭ ॥

राजयोगस्य माहात्म्यं को वा जानाति तत्त्वतः ॥
ज्ञानं मुक्तिः स्थितिः सिद्धिर्गुरुवाक्येन लभ्यते ॥ ८ ॥

ભાવાર્થ:—હવે રાજયોગની પ્રશંસાનું વર્ણન કરે છે કે—આના પછી કહેવામાં આવેલાં રાજયોગનાં માહાત્મ્યને યથાર્થ રૂપથી કોણ જાણી શકે છે અર્થાત્ કોઇ પણ જાણતું નથી. તત્ત્વથી કહેવાને અયોગ્ય છે છતાં પણ એક દેશરૂપથી રાજયોગના પ્રભાવનું માહાત્મ્ય કહે છે, કે—જ્ઞાન અર્થાત્ પોતાનાં આત્મસ્વરૂપનો અપરોક્ષ અનુભવ અને વિદેહમુક્તિ અને નિર્વિકાર સ્વરૂપમાં અવસ્થિતિરૂપ જીવન્મુક્તિ અને અણિમાઆદિ અષ્ટસિદ્ધિ એ સઘળું ગુરૂ મુખ વાક્યદ્વારા પ્રાપ્ત કરેલા રાજયોગથી પ્રાપ્ત થાય છે. ૮

दुर्लभो विषयत्यागो दुर्लभं तत्त्वदर्शनम् ॥
दुर्लभा सहजावस्था सद्गुरोः करुणां विना ॥ ९ ॥

ભાવાર્થ:—વિષય ત્યાગ દુર્લભ છે, તત્ત્વદર્શન દુર્લભ છે, અને સહજાવસ્થા દુર્લભ છે. એ બધાં ગુરૂ કૃપા વિના દુર્લભ છે. ॥ ૯ ॥

## विवेचन.

પોતાના પ્રમાણ—લોકોને જે પોતાના સુખથી વિરોધ કરીને બાંધે છે તે વિષય કહેવામાં આવે છે અને એ વિષયો આ લોકના સ્ત્રી આદિ છે અને પરલોકના અમૃત અપ્સરાદિ છે આ લોક પરલોકના વિષયોનો ત્યાગ દુર્લભ છે અને આત્માના અપરોક્ષાનુભવરૂપ તત્ત્વનું દર્શન પણ દુર્લભ છે અને સહજાવસ્થા (તુરીયાવસ્થા) દુર્લભ છે અર્થાત્ એ પૂર્વોક્ત ત્રણે વસ્તુઓ સદ્ગુરૂની દયાના વિના દુર્લભ છે અને ગુરૂની દયાથી તો સંપૂર્ણ સુલભજ છે અને સદ્ગુરૂનું સ્વરૂપ તો એવું કહેલામાં આવ્યું છે 'दृष्टिः स्थिरा यस्य विनैव दृश्यम्' જોવા યોગ્ય પદાર્થના વિનાજ જેની દૃષ્ટિ સ્થિર હોય છે તે સદ્ગુરૂ થઈ શકે છે. ॥ ૯ ॥

विविधैरासनैः कुंभैर्विचित्रैः करणैरपि ॥
प्रबुद्धायां महाशक्तौ प्राणः शून्ये प्रलीयते ॥ १० ॥

ભાવાર્થ—અનેક પ્રકારનાં મત્સ્યેન્દ્ર આદિ આસન અને ભિન્ન ભિન્ન કુંભક પ્રાણાયામો અને વિચિત્ર અર્થાત્ અનેક પ્રકારથી હઠસિદ્ધિમાં કહેવામાં આવેલી મુદ્રાઓ એઓનાથી જ્યારે મહાશક્તિ કુંડલિની જાગૃત થઈ જાય છે અર્થાત્ નિદ્રાને છોડી દે છે ત્યારે પ્રાણવાયુ શૂન્યમાં-બ્રહ્મરંધ્રમાં લય થઈ જાય છે. વ્યાપારનો અભાવ છે તેનેજ પ્રાણનો લય કહેવામાં આવે છે. ॥ ૧૦ ॥

उत्पन्नशक्तिबोधस्य त्यक्तनिःशेषकर्मणः ॥
योगिनः सहजावस्था स्वयमेव प्रजायते ॥ ११ ॥

ભાવાર્થઃ—જેણે નિશેષ કર્મનો ત્યાગ કર્યો છે તથા જેણે કુંડલી શક્તિને જાગૃત કરી છે તેવા યોગિપુરૂષને સહજાવસ્થા સ્વયમેવ-પોતાની મેળેજ અનાયાસે પ્રાપ્ત થઈ જાય છે. ॥ ૧૧ ॥

## વિવેચન.

ઉપન્ન પામ્યો છે કુંડલિનીરૂપ શક્તિનો બોધ જેને અને ત્યાગ કર્યો છે સંપૂર્ણ કર્મોનો જેને એવા યોગીને આપેજ-પોતાની મેળેજ સહજાવસ્થા થઈ જાય છે કારણ કે આસન બાંધવાથી જ્યારે દેહના વ્યાપારનો ત્યાગ થઈ જાય છે ત્યારે પ્રાણ અને ઇન્દ્રિયોમાં વ્યાપાર થતા બંધ થાય છે અને પ્રત્યાહાર-ધારણા ધ્યાન સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ એઓથી જ્યારે માનસિક વ્યાપારનો ત્યાગ થાય છે ત્યારે બુદ્ધિમાં વ્યાપાર સ્થિતિ પામી રહે છે કારણ કે 'असंगो ह्ययं पुरुषः' એ શ્રુતિમાં " આ પુરૂષ અસંગ છે " એમ કહ્યું છે તેથી પુરૂષ અપરિણામી અને શુદ્ધ ■ તથા સત્ત્વગુણરૂપ બુદ્ધિ પરિણામવાળી છે અને ઉત્તમ વૈરાગ્યથી અથવા દીર્ઘકાળ પર્યન્ત સંપ્રજ્ઞાત સમાધિના અભ્યાસથી જ્યારે બુદ્ધિનો વ્યાપાર ઓછો થઈ જાય છે. ત્યારે નિર્વિકાર સ્વરૂપમાં સ્થિતિરૂપ સહજાવસ્થા તુર્યાવસ્થા જીવન્મુક્તિ બીજા પ્રયત્નના વિના આપેજ થઈ જાય છે કારણ કે શ્રુતિમાં પણ કથન છે કે " જેનાથી ત્યાગે છે તેને પણ ત્યાગ કરીને બુદ્ધિના સંગ રહિત થઈ જાવજ-જાની જાય. ॥ ૧૧ ॥

सुषुम्नाराहिनि प्राणे शून्ये विशति मानसे ॥
तदा सर्वाणि कर्माणि निर्मूलयति योगवित् ॥ १२ ॥

ભાવાર્થ:—પ્રાણવાયુ જ્યારે સુષુમ્ણામાં ચાલવા લાગે છે અને મન જ્યારે દેશકાલને વસ્તુના પરિચ્છેદથી રહિત શૂન્યબ્રહ્મમાં પ્રવિષ્ટ થઈ જાય છે ત્યારે તે કાળે ચિત્તવૃત્તિના નિરોધનો હાલા યોગી પ્રારબ્ધ સહીત સંપૂર્ણ કર્મોને નિર્મૂળ નાશ કરી નાંખે છે. ॥ ૧૨ ॥

अभ्यासे नमस्कुर्वे सोऽपि कालस्य जित्वरः ॥
दर्शितं बहुभे दाय जगदेतच्चराचरम् ॥ १३ ॥

ભાવાર્થ—સમાધિના અભ્યાસથી પ્રારબ્ધ કર્મોનો તિરસ્કાર થઈ જાય છે એથી જેણે કાળને પણ જીતી લીધો છે એવા યોગીને હું નમસ્કાર કરું છું.

આપ કે ચિત્ત જીતી છે તેને હું નમસ્કાર કરું છું કે જેઓએ દુઃખથી પણ જેનું નિવારણ થઈ શકે નહિં તેવા દુર્જય કાળને પણ જીતી લીધો છે, કે જે કાળના મુખમાં આ ચરાચર જંગમરૂપ સંસાર જબરદસ્ત રહેલું પડેલું છે. ॥ ૧૩ ॥

चित्ते सद्वासने वायौ प्रलीने वायवे ॥
वह्नौ दग्धे वह्नीये सहजेनैव वह्नयते ॥ १४ ॥

ભાવાર્થ—પૂર્વે સંકલ્પના સંસ્કારોથી સંસ્કારોથી જાગ્રત કુટા સંસ્કારોથી ચિત્તે વાસના પડી સિદ્ધ થઈ જાય છે એથી સંસ્કારના નિરૂપણથી સંસ્કારના સિદ્ધ થયા પછી જે યુક્તિથી સિદ્ધિનું પણ વર્ણન કરે છે કે,—

જ્યારે અનાત્મરૂપ ચિત્ત પ્રાણ કરવા [illegible] વસ્તુના અનાત્મબુદ્ધિ પ્રગટવાને [illegible] થઈ છે અર્થાત્ [illegible] પ્રગટ થઈ જાય છે અર્થાત્ [illegible] થઈ જાય છે અને [illegible] પ્રવિષ્ટ થઈ જાય છે અર્થાત્ [illegible] કરી ચિત્તની [illegible]

છે ત્યારે તે કાળમાં અમરોલી, વજ્રોલી, સહજોલી એ પૂર્વો
ક્ત મુદ્રા ભલી પ્રકારે થઇ જાય છે અને જેણે પ્રાણ
જય મેળવ્યો હોતો નથી અને તેમજ જેણે ચિત્તપર જ
મેળવ્યો હોતો નથી તેને અમરોલી આદિ મુદ્રાની સિદ્ધિ
થતી નથી. ॥ ૧૪ ॥

ज्ञानं कुतो मनसि संभवतीह ताव-
त्प्राणोऽपि जीवति मनो म्रियते न यावत् ॥
प्राणो मनो द्वयमिदं विलयं नयेद्यो
मोक्षं स गच्छति नरो न कथंचिदन्यः ॥ १५ ॥

ભાવાર્થઃ—જ્યાંસુધી પ્રાણ જીવે છે અને મન
મરતું નથી ત્યાં સુધી આ લોકમાં જ્ઞાન ક્યાંથી બની શકે
અને જે મનુષ્ય પ્રાણ અને મનનો લય કરે છે તેને મોક્ષ
પ્રાપ્ત થાય છે પરન્તુ બીજા મનુષ્યને કોઇ પણ પ્રકારે
મોક્ષ મળતો નથી. ॥ ૧૫ ॥

## विवेचन.

હવે હઠાભ્યાસના વિના જ્ઞાન અને મોક્ષની સિદ્ધિ થતી નથી
તેનું વર્ણન કરે છે કે—જ્યાં સુધી પ્રાણ અને ઇન્દ્રિય જીવતાં છે
અને મન પણ મરતું નથી અર્થાત્ જીવતું છે ત્યાંસુધી (ઇડા
અને પિંગલામાં પ્રાણના વહનરૂપ પ્રાણનું જીવન અને પોતપોતાના
વિષયોનું ગ્રહણ કરવારૂપ ઇન્દ્રિયોનું જીવન અને નાના પ્રકારના વિ-
ષયોને ઉત્પન્ન કરવારૂપ મનનું જીવન કહેવાય છે અને તે તે ભાવ-
ને પ્રાપ્ત થઇ જનું તે અહીં તેનું તેનું મરણ વિવક્ષિત છે પરન્તુ
કોઇ સ્વરૂપથી તેનો નાશ વિવક્ષિત નથી ) મનરૂપ અંતઃકરણમાં
અપરોક્ષાનુભવરૂપ જ્ઞાન કયા પ્રકારે થાય અર્થાત્ કદાચિત્ પણ ન
થાય કે પ્રાણ, ઇન્દ્રિયો, ને મનની વૃત્તિઓ છે તે જ્ઞાનની પ્રતિબંધક
હોય છે– અને જે યોગી પ્રાણ અને મન એ ઉભયનો વિશેષ કરી
લય કરી દે છે તે યોગી આત્યંતિક સ્વરૂપમાં સ્થિતિરૂપ મોક્ષને
પ્રાપ્ત થાય છે. અક્રરંગમાં વ્યાપાર વિનાની જે પ્રાણની સ્થિતિ છે
તે પ્રાણનો લય કહેવાય છે અને અક્રથી ભિન્ન વિષયોમાં વ્યાપાર

રહિત થતું એનેજ મનનો લય કહેવાય છે હવે જે અન્ય નામ પ્રાણ તથા મનનો લય કર્યા વિનાનો મનુષ્ય છે તેને તો અર્થાત્ જેણે પોતાના પ્રાણનો તથા મનનો પૂર્વોક્ત પ્રકારે લય કર્યો હોતો નથી તેને તો સેંકડો ઉપાયોથી પણ કોઈ પ્રકારે મોક્ષ મળતોજ નથી. આ બાબતમાં શ્રીયોગરાજમાં કથન છે કે-

' नानाविधैर्विचारैस्तु न साध्यं जायते मनः ॥
तस्मात्तस्य जयः प्रायः प्राणस्य जयएव हि "

નાના પ્રકારના વિચારોથી તો મન સાધ્ય થતું નથી તેથી તેનાં મનનો જે જય છે તેજ પ્રાણનો જય છે. શ્રીશિવજી પણ કહે છે કે—

' नानामार्गैः सुखदुःखनाशं कैवल्यं परमं पदं ।
सिद्धिमार्गेण लभ्येत नान्यथा शिवभाषितम् ॥

અનેક પ્રકારના માર્ગોથી બહુધા સુખદુઃખ રહેતાં છે તે જન્મ છે અને કૈવલ્ય રૂપ પરમપદ તો યોગમાર્ગથીજ મળે છે પણ અન્યથા મળતું નથી એમ શિવજી પોતે કહે છે.

શિવજીનાં આવાં કથનથી એમ સિદ્ધ થાય છે કે યોગના વિના જ્ઞાન અને મોક્ષ સિદ્ધ થતાં નથી. અને શ્રુતિ, સ્મૃતિ, ઇતિહાસ, પુરાણ આદિકમાં પણ એમજ પ્રસિદ્ધ છે કે-

' तद्दर्शनाभ्युपायो योगः '

'તદ્ નામ તે આત્માનાં દર્શનનો ઉપાય છે.'

' आत्मात्मयोगाधिगमेन देव मत्वा धीरो हर्षशोकौ जहाति ॥'

' આત્માત્મયોગની પ્રાપ્તિથી દેવને જાણીને ધીર મનુષ્ય હર્ષ અને શોકને તજે છે-

" श्रद्धाभक्तिध्यानयोगादवैहि "

" શ્રદ્ધા, ભક્તિ અને ધ્યાન યોગથી આત્માને ઓળખવા લાગ્યા. "

અને—

" यदा पंचावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह ।
बुद्धिश्च न विचेष्टति तामाहु, परमां गतिम् ॥
तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम् ।
अप्रमत्तस्तदाभवति ॥ १ ॥

જ્યારે મન સહિત શ્રોત્ર-ત્વચા-ચક્ષુ-જિહ્વા-ઘ્રાણ એ પાંચે જ્ઞાન ઇન્દ્રિયો વિષયોથી રહિત થઇ જાય છે અને બુદ્ધિ પણ ચેષ્ટા કરતી નથી તેને યોગી લોકો પરમગતિ કહે છે-ને એ સ્થિર થયેલી ઇન્દ્રિયોની ધારણાને યોગ કહે છે અને એ વેળા યોગી અપ્રમત્ત બની જાય છે અને—

यदात्मतत्त्वेनतु ब्रह्मतत्त्वं, दयोपमेनेह युक्तः प्रपश्येत ।
अजं ध्रुवं सर्वतत्त्वै र्विशुद्धं ज्ञात्वा देवं मुच्यते सर्वपाशैः ॥

જીવ દયાવાન્ આત્મજ્ઞાનથી યોગી બ્રહ્મતત્ત્વને દેખે છે ત્યારે અજ અને નિત્ય જે સંપૂર્ણ તત્ત્વોથી વિશુદ્ધ દેવ છે તે દેવને જાણીને સંપૂર્ણ બંધનોથી ( જ્ઞાતાપુરૂષ ) મોકળો થાય છે અને

"ब्रह्मणेत्वा महस ओमित्यात्मानं युंजीतेति त्रिरुन्नतास्याः समशरीरः हृदीन्द्रियाणी मनसा संनिवेश्य ब्रह्मोडुपेन प्रतरे विद्वान् स्रोतांसि सर्वाणि भयावहानि ॥ "

" બ્રહ્મરૂપ તે નિજ આત્માની ઓંકાર રૂપથી ઉપાસના કરે છે અને તિરૂન્નત ( સીધું )અને ( સમ ) સરખું શરીરને સ્થાપન કરીને અને મનસહિત ઇન્દ્રિયોનો હૃદયમાં પ્રવેશ કરાવીને બ્રહ્મરૂપથી ભયને આપનારા સઘળા સ્રોતોને નામ પ્રવાહોને વિદ્વાન પુરૂષ તરે છે.

" ओमित्येव ध्यायथ आत्मानम् " " ઓંકાર રૂપથી આત્મધ્યાન કરો " ઇત્યાદિ શ્રુતિઓ પણ એમજ કહે છે અને યતિ ધર્મ પ્રકરણમાં મનુએ લખેલું છે કે—

" भूतभावानवेक्षत योगेन परमात्मनः
देहद्वयं विहायाशु मुक्तो भवति बंधनात् "

પરમાત્માના યોગથી ભૂત અને ભાવિ પદાર્થોને દેખે તો સ્થૂલ સૂક્ષ્મરૂપ ઉભય શરીરને ત્યાગ કરી બંધનથી છૂટી જાય છે. ॥ મનુસ્મૃતિ

બીજાગ્રન્થકર્તા સ્મૃતિમાં પણ કથન છે કે—

" इज्याचारदमाहिंसा दानस्वाध्यायकर्मणाम् ।
अयं तु परमोधर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम् ॥ "

યજ્ઞ, આચાર, ઇન્દ્રિયોનું દમન, અહિંસા, દાન, સ્વાધ્યાય, કર્મ-એઓના એજ પરમધર્મ છે કે યોગદ્વારા આત્માને અનુભવ કરવો-સાક્ષાત્કાર કરવો.

વળી પ્રાચીનમુનિઓનાં વાક્યો છે કે—

" अग्निहोत्रादिकान् सर्वान् विहाय द्विजसत्तमः ।
योगाभ्यासरतः शान्तः परंब्रह्माधिगच्छति ॥
ब्राह्मणक्षत्रियवैश्यानां शूद्राणां च साधनम् ।
शान्तये कर्मणा कृत्वा योगाद्वाप्ति विमुक्तये ॥ २ ॥

બ્રાહ્મણ અગ્નિહોત્રાદિ સર્વ છોડીને બેસીને યોગાભ્યાસમાં પરાયણ રહી શાંત બની રહે છે તે પરબ્રહ્મ સ્વરૂપને પામે છે. ॥ ૧ ॥

બ્રાહ્મણ, ક્ષત્રીય, વૈશ્ય, શૂદ્ર, અને શૂદ્ર, એઓના વાસ્તે પવિત્ર કર્મોની શાંતિ અને મુક્તિના વાસ્તે યોગ સિવાય બીજા કોઈ વસ્તુ છેજ નહિં. ॥ ૨ ॥

દક્ષ સ્મૃતિમાં પણ નિષેધ કુમાર્ગનું કથન છે કે—

" स्वमतेन हि मूढाश्च कुमार्गे मोहयन्ति च ।
अदोषी चैव आत्मानि आत्मदोषो हि दर्शनम् ॥ "

જેમ કુમાર્ગી પાખંડીઓ કુમાર્ગે જાતે દોરી જાય અને બીજાને પણ કુમાર્ગે જાય નહીં તેમ સ્વમતેન ( સ્વમતિએ પોતાનાજ આત્મા દોષ હોય ) જે પણ છે તેને પોતાની નિંદા કરે છે. આત્મા દોષ નહીં.

પૂર્વોક્ત શ્રુતિ સ્મૃતિઓમાં આ પ્રકારે શ્રીયોગનું માહાત્મ્ય દર્શાવ્યું છે તેમ મહાભારતમાં પણ યોગમાર્ગ-પ્રસંગમાં શ્રીવ્યાસે કથન કર્યું છે કે—

" अपि वर्णापकृष्टस्तु नारी वा धर्मकांक्षिणी ।
तावप्यतेन मार्गेण गच्छेतां परमां गतिम् ॥ १ ॥
यदि वा सर्वधर्मज्ञो यदिवाप्यकृती पुमान् ।
यदि वा धार्मिकः श्रेष्ठो यदि वा पापकृत्तमः ॥ २ ॥
यदि वा पुरुषव्याघ्रो यदि वा क्लीबधारकः ।
नरः सेव्यं महादुःखं जरामरणसागरम् ॥
अपि जिज्ञासमानोऽपि शब्दब्रह्मातिवर्त्तते ॥ ३ ॥

પતિત કે ધર્મકાંક્ષિણી નારી હોય તો તે ઉભય પ્રકારની નારીઓ પણ આ યોગ માર્ગદ્વારા પરમગતિને પામે છે. ॥ ૧ ॥

સંપૂર્ણ ધર્મનો જ્ઞાતા હોય અગર પુણ્યહીણ હોય, ધાર્મિક હોય કે અત્યંત પાપિષ્ટ હોય, પુરૂષ હોય કે નપુંસક હોય અર્થાત્ ગમે તેવો હોય તોપણ ॥ ૨ ॥

તથાપ્રકારનો મનુષ્ય પણ જરા મરણરૂપ સમુદ્રના મહાદુઃખનાં સેવનને જાણવાની ઇચ્છાવાળો તે મનુષ્ય પણ શબ્દ બ્રહ્મનું અવલંબન કરે છે અર્થાત્ શબ્દ બ્રહ્મથી પાર જાય છે. ॥ ૩ ॥

શ્રીકૃષ્ણચંદ્ર પરમાત્માએ સ્વમુખે શ્રીગીતામાં પણ કહ્યું છે કે—

युंजन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ॥
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति ॥
यत्सांख्यैः प्राप्यते स्थानं.....इत्यादिभिः

વશીભૂત છે મન જેને એવો મનુષ્ય-યોગી સદા આ પ્રકારે કરીને આત્મ યોગને સેવતો થકો મારામાં સ્થિતિ

રૂપ અને એક છે પરમ જેમાં એવાં શાન્તિરૂપ સ્થાનને પ્રાપ્ત થાય છે. જે સ્થાન સાંખ્યોને પ્રાપ્ત થાય છે તે સ્થાનમાં યોગીઓ પણ જાય છે.

શ્રી આદિત્યપુરાણમાં પણ કહ્યું છે કે.

" योगात्संजायते ज्ञानं योगो ह्यग्रेकचित्तता "

" યોગથી જ્ઞાન થાય છે અને આત્મામાં એક રસ-ઓતપ્રોત બનવી જે સ્થિતિ છે તેનેજ યોગ કહેવાય છે.

શ્રી રાંક પુરાણમાં પણ કહેલું છે કે—

" आत्मज्ञानेन मुक्तिः स्यात्तच्च योगात्ते न हि ।
स च योगः शिवज्ञानसाध्यात्सिद्ध्यति ॥"

" આત્મજ્ઞાનથી મુક્તિ થાય છે અને એ આત્મજ્ઞાન યોગના વિના બની શકતું નથી અને એ યોગ શિવજ્ઞાનના અભ્યાસથીજ સિદ્ધ થાય છે."

શ્રી કૂર્મપુરાણમાં શિવજી પોતે કહે છે કે—

" अतःपरं प्रवक्ष्यामि योगं परमदुर्लभम् ।
येनात्मानं प्रपश्यन्ति मामुर्वतविशेषतः ॥ १ ॥

હવે આથી આગળ હું પરમ દુર્લભ યોગને હું કહું છું કે જેનાવડે કરીને મુનિજન ઉત્તર આત્માને જોઈ શકે છે અને—

योगादेव हि संसिद्धिः शिवज्ञानं परंतपः ।
यस्मात् प्राप्यते ज्ञानं ज्ञानाद्विद्यां प्रपद्यते ॥ १२ ॥

યોગરૂપ અગ્નિ વડેજ સંપૂર્ણ પાપના સમૂહને બાળી નાખે છે અને પરમ જ્ઞાન થાય છે અને એ જ્ઞાનવડે કરીને મોક્ષ થાય છે. ॥ ૧૨ ॥"

શ્રીવરાહપુરાણમાં પણ કહ્યું છે કે—

" तदा योगेन संविद्यात्प्रत्याहारादिभिः सह ।
योगेन सम्यगे स्य तु न सम्यगे तु केवलम् ॥ १ ॥

બુદ્ધિમાન મનુષ્યે એ પ્રકારે જાણવું કે યોગ

પરમસુખ પ્રાપ્ત થાય અને એ પરમસુખ તો યોગથી મળે છે પરન્તુ અન્ય કોઈ પણ ઉપાયથી મળતું જ નથી. ॥૧॥

भवतापेन तप्तानां योगोहि परमौषधम् ।
परावरप्रसक्ता धीर्यस्य निर्वेदसंभवा ॥ २ ॥

સંસારના ત્રિવિધ તાપથી તપાયમાન મનુષ્યોના વાસ્તે યોગજ એક પરમ ઔષધરૂપ છે અને જે મનુષ્યની નિર્વેદ નામ વૈરાગ્યથી ઉત્પન્ન પામેલી પ્રજ્ઞા પર અવરમાં બ્રહ્મતત્ત્વમાં પ્રસક્ત છે અને

स च योगाग्निना दग्धसमस्तक्लेशसंचयः ॥
निर्वाणं परमं नित्यं प्राप्नोत्येव न संशयः ॥ ३ ॥

યોગરૂપ અગ્નિથી જેના સમસ્ત અવિદ્યા અસ્મિતા આદિ ક્લેશના સમૂહો ભસ્મ થઈ ગયા છે તેવો યોગી પરમ નિર્વાણ પદને સદાકાળ પામે છે એમાં સંશય નથી. ॥ ૨ ॥ ૩ ॥

संप्राप्तयोगसिद्धिस्तु पूर्णो यस्त्वात्मदर्शनात् ।
न किंचिदस्यते कार्यं तेनैव सकलं कृतम् ॥ ४ ॥

પ્રાપ્ત કરેલી છે યોગસિદ્ધિ જેણે તથા આત્માના દર્શનથી પૂર્ણ જે છે તેવા યોગીને કોઈપણ કર્ત્તવ્ય લેવામાં આવતું નથી પરન્તુ તેણે તો કરવાનું સઘળું કરી લીધેલું જ છે. ॥ ૪ ॥

आत्मारामः सदा पूर्णः सुखमात्यंतिकं गतः ॥
अतस्तस्यापि निर्वेदः परानंदमयस्य च ॥ ५ ॥
तपसा भावितात्मानो योगिनः संयतेन्द्रियाः ।
मनसान्ति महात्मानो योगेनैव महार्णवम् ॥ ६ ॥"

આત્મારામ અને સદા પૂર્ણરૂપ અને આત્યંતિક સુખને પ્રાપ્ત થાય છે તેથી પરમાનંદરૂપ તે યોગીને નિર્વેદ (સુખ) થઈ જાય છે. ॥ ૫ ॥

તપોબળથી ભાવેલો છે આત્મા જેણે અને વશીભૂત કરેલા છે ઇન્દ્રિયના સમૂહ જેણે એવા મહાત્મારૂપ યોગિ-

જનો યોગરૂપ નૌકાથી આ સંસારરૂપ મહાસાગરને તરે છે. પાર જાય છે. ॥ ૬ ॥ શ્રી વિષ્ણુધર્મમાં પણ લખેલું છે કે-

" परस्तेषः सर्वभूतानां स्त्रीणामप्युपकारकम् ।
अपि कीटपतंगानां तस्मात् श्रेयः परं वद ॥ १ ॥
इत्युक्तः ऋषिभिः पूर्वं देवैर्देवर्षिभिस्तथा ।
योग एव परं श्रेयस्तेषामित्युक्तवान्पुरा ॥ २ ॥

જે સર્વભૂતોનું શ્રેય છે અને જે સ્ત્રીઓનું અને કીટપતંગોનું પણ ઉપકારક છે તે પરમ શ્રેયને અમારા પ્રતિ કહો ! ॥ ૧ ॥

આ પ્રકારે દેવ અને દેવર્ષિઓએ કહેલું છે જેને એવા કપિલમુનિ પહેલા સમયમાં તો યોગનેજ શ્રેયરૂપ છે એમ કહેતા હતા.

શ્રીયોગવાસિષ્ઠમાં પણ કહેલું છે કે-

દુઃખદા રાગ સંસારવિષરોગવિસૂચિકા ।
યોગગારુડદંડેન વારનેનોપશામ્યતિ ॥ ૧ ॥

હે રામ ! આ સંસાર વિષનો જે રોગ છે તેરૂપ વિસૂચિકા આદિ દુઃસહ નામ વહન કરનાર છે. તે વિસૂચિકા રોગ યોગરૂપ ગરુડ આકારવાળાજ શાન્ત થાય છે. ॥ ૧ ॥

[illegible] કોઇ શંકા કરે કે [illegible] આદિ મહાત્માઓએ પણ અપરોક્ષ પ્રત્યક્ષ (જ્ઞાન) થાય છે તો [illegible] તેઓને [illegible] પ્રત્યક્ષ [illegible] [illegible] કહો કે [illegible] [illegible] [illegible]

હેતુની અસિદ્ધિ છે તો તે પણ ઠીક નહીં કારણ કે અજ્ઞાનનો વિષય ચિત્ત, અને ચિત્તની સાથે તાદાત્મ્ય રૂપનું પ્રાપ્તત્વ, એ ઉભય રૂપ છે જેનાં એવી જે વિષયની અપરોક્ષતા છે તે ભલા પ્રકારે નિરૂપણ કરવા યોગ્ય છે. જેમ ઘટાદિકમાં જ્યારે ચક્ષુની સંનિકર્ષદશામાં તેના અધિષ્ઠાન રૂપ ચૈતન્યની અજ્ઞાન નિવૃત્તિ થાય છે ત્યારે તેનું (ઘટનું) ચૈતન્ય અજ્ઞાનનો વિષય હોતું અને એ ઘટનાં અજ્ઞાન વિષય ચૈતન્યના સંગે તાદાત્મ્યની પ્રાપ્તિ થવી એ ઉભય અપરોક્ષ છે તેમ તત્ત્વમસિ આદિ વાક્યોથી શુદ્ધ ચૈતન્યાકાર વૃત્તિના થવા સમયમાં તેના (તત્ત્વનાં) અજ્ઞાનની નિવૃત્તિ થાય છે તેથી તત્ત્વ અજ્ઞાનનો વિષય રહેતો નથી. એથી ચૈતન્ય અપરોક્ષ છે વાસ્તે હેતુની અસિદ્ધિ નથી.

કદાચિત્ એમ કહો કે હેતુ અપ્રયોજક છે અર્થાત પોતાનાં સાધ્યને સિદ્ધ કરી શકતો નથી, અપરોક્ષતા જ્ઞાનથી થાય છે તેથી પ્રત્યક્ષ જે પરોક્ષ તેનો વિષયક છે તેથી હેતુપ્રયોજક, કાંઇપણ ઇન્દ્રિયજન્ય જ અપરોક્ષ હોતુંજ નથી કારણ કે મન ઇન્દ્રિય નથી, તે મનને પણ સુખ આદિકની વિષયકતા છે તેથી વ્યભિચાર થઇ જાય અથવા અભિવ્યક્ત (પ્રગટ) ચૈતન્યનું જે અભિન્ન રૂપથી ભાસમાન હોવું તેજ, વિષયની અપરોક્ષતા છે અને આવરણની નિવૃત્તિ હોવાને પણ અભિવ્યક્ત કહે છે—અને પરોક્ષવૃત્તિના સ્થાનમાં આવરણની નિવૃત્તિનો અભાવ છે એથી ત્યાં અતિવ્યાપ્તિરૂપ દોષ છે નહીં—જે મનુષ્ય રજ્જુઆદિમાં સર્પઆદિના ભ્રમના ઉત્પાદક દોષવાળો છે તે મનુષ્યને જે 'આ સર્પ નહીં પરન્તુ રજ્જુ છે" એ વાક્યથી ઉત્પન્ન થયેલી જે વૃત્તિ છે તે વૃત્તિ આવરણને નિવૃત્ત કરતી નથી એથી ત્યાં તો પરોક્ષ જ વિષય છે અને વેદાંતના વાક્યોથી જે જ્ઞાન ઉત્પન્ન પામે છે તે જ્ઞાન આવરણનું નિવર્તક છે તેથી તે તો અપરોક્ષ જ છે, કારણ કે તે જ્ઞાન મનન આદિથી પૂર્વે ઉત્પન્ન થાય છે અને જ્ઞાન નિવર્તક પ્રમાણની અસંભાવના આદિ સં-

પૂર્વે દોષોના અભાવ વિશિષ્ટ જ એ વેદાન્ત વાક્યોથી-જન્ય જ્ઞાનની અજ્ઞાનની નિવર્તકતા છે અને 'તં ત્વૌપનિષદં પુરુષં પૃચ્છામિ' 'એ ઉપનિષદોથી પ્રતિપાદિત પુરૂષને પુછું છું' એ શ્રુતિથી પ્રતિપન્ન (સિદ્ધ) ઉપનિષદ માત્રથી જે જાણવું જાય છે તે ચોક્કસજ જાણવું જાય છે તેથી તત્ત્વમસિ આદિ વાક્યોથીજ અપરોક્ષજ્ઞાન થાય છે તે ઠીક નથી કારણ કે અનુમાન અપ્રયોજક છે. કારણ કે પ્રત્યક્ષના પ્રતિ અને પૂર્વોક્ત અક્ષ (ઇન્દ્રિય) સામાન્યના પ્રતિ ઇન્દ્રિયરૂપથી કારણતા છે એથી ઇન્દ્રિયથી જન્યત્વજ પ્રયોજક છે અને નિત્ય અનિત્ય સાધારણ પ્રત્યક્ષમાં તો કોઈ પ્રયોજક હોતું નથી અને એના મતમાં તો કોઈ પ્રત્યક્ષમાં ઇન્દ્રિય કારણ છે અને કોઈ પ્રત્યક્ષમાં શબ્દ વિશેષ કારણ છે એથી એ પ્રકારે બે કાર્ય કારણ ભાવ થઈ જાય છે અર્થાત્ એક કાર્યનાં બે કારણ માનવાં પડે છે.

કદાચિત્ એમ કહો કે મન ઇન્દ્રિય નથી તો તે પણ ઠીક નથી કારણ કે મન ઇન્દ્રિયોનો નાથ છે એ વચન મનુષ્યના સમાન ઉદ્દેશ કરીને 'મનુષ્યોનો આ રાજા છે' એ વચનના સમાન મનુષ્યોમાં જ કોઈક ઉત્કર્ષને કહે છે, કોઈ મનને ઇન્દ્રિય સિદ્ધ કહેતું નથી અને તત્ત્વ તો એ છે કે-મન ઇન્દ્રિયોમાં એક અખંડોપાધિરૂપજ છે એથી 'કર્મેન્દ્રિય તુ વાગાદિ મનો નેત્રાદિ જ્ઞાનેન્દ્રિયમ્' વાણી (મુખ) આદિ કર્મેન્દ્રિય અને મન નેત્રાદિ જ્ઞાનેન્દ્રિય છે અને જે પ્રત્યક્ષ છે તે ઐન્દ્રિયક અને જે અપ્રત્યક્ષ છે તે અતીન્દ્રિય કહેવાય છે. (प्रत्यक्षं स्यादैन्द्रियकमप्रत्यक्षमतीन्द्रियम्) આ બાબત યુક્તિના નિર્ણાયક કોષોમાં ઇન્દ્રિયાત્મકાત્મક જ્ઞાનને પ્રત્યક્ષ કહીને મનને ઇન્દ્રિય હોવાની પ્રતીતિ કરાવે છે અને 'इन्द्रियाणि दशैकञ्च' ઇન્દ્રિયો દશ અને એક છે' એ પ્રકારનાં ગીતાના વાક્યો પણ મનનાં ઇન્દ્રિયત્વમાં પ્રમાણ છે અને તત્ત્વમસિ આદિ વાક્યોથી ઉત્પન્ન થનારું જ્ઞાન-શબ્દથી ઉત્પન્ન છે અને શ-

વળી શ્રુતિ પણ છે કે—

" शतं चैका हृदयस्य नाड्यः इत्यादि

" એકસોએક હૃદયની નાડીઓ છે" ઇત્યાદિ.

કદાચિત્ એમ કહો કે, તત્ત્વમસિ આદિ વાક્ય અપરોક્ષ જ્ઞાનના જનક છે તો તેનો વિચાર કરવો વ્યર્થ છે, તે પણ ઠીક નહિં કારણ કે વાક્યના વિચારથી ઉત્પન્ન જે જ્ઞાન છે તે યોગના દ્વારા અપરોક્ષ સાધન છે.

આ બાબત યોગશ્રીજીમાં ગૌરી અને મહાદેવનો એક વિશાળ સંવાદ છે તેમાંથી કાંઈક અહીં નોંધ લઇએ.

દેવ્યુવાચ.

ज्ञानिनस्तु मृता ये ते गत्वा भवति कीदृशी ।
तानि: कथय देवेश कारुण्यामृतवारिधे ॥ १ ॥

દેવી કહે છે.

[illegible] પાર્વતી મહાદેવ પ્રત્યે કહે છે કે—હે [illegible] કરુણામૃતના નિધાન ! જે જ્ઞાની મૃત્યુ [illegible] પછી કયા પ્રકારની ગતિ પામે છે તે મને કહો.

ઈશ્વર ઉવાચ

[illegible] ज्ञानिनां पुण्यात्मनां [illegible] ।
[illegible] ज्ञानी पुनर्देवि ॥
[illegible] सिद्धेन सह संगतिम् ।
[illegible] योनिं नाप्नुयात् ॥

[illegible] )

ઈશ્વર કહે છે.

[illegible] જ્ઞાનીને જે પુણ્ય પાપથી [illegible] [illegible] જ્ઞાની [illegible] [illegible] [illegible]

પણ અન્યથા થતો નથી અને ( પછી તેને સંસાર મટી જાય છે પરંતુ અન્યથા સંસાર મટતો નથી. આવું શિવજીનું કથન છે ? )

દેવ્યુવાચ

ज्ञानादेव हि मोक्षं च वदन्ति ज्ञानिनः सदा ।
न कर्म सिद्धयोगेन योगः किं मोक्षदो भवेत् ॥

પાર્વતી કહે છે.

જ્ઞાની સદા જ્ઞાનથીજ મોક્ષને કહે છે તો સિદ્ધયોગથી યોગ મોક્ષને આપનારો કયા પ્રકારે થાય છે ?

ईश्वरः उवाच.

ज्ञानेनैवहि मोक्षो नैषां वाक्यं तु नान्यथा ।
सर्वे वदन्ति तद्वर्णेन मर्त्यो भवति निर्मलम् ॥
विनापुद्गल योगेण कर्म क्षय महाप्रभुः ।
तथा योगेन रहितं ज्ञानं मोक्षाय नो भवेत् ॥

ઈશ્વર કહે છે

જ્ઞાનથી મોક્ષ થાય છે, એ જ્ઞાનીઓના વચન અન્યથા નથી. જેમ એ કહે છે કે ખાવાથી ભૂખ જાય છે તો શુદ્ધ અને ઔષધના વિના ભૂખની નિવૃત્તિ કયા પ્રકારે થાય ? તેમ યોગરહિત જ્ઞાનથી મોક્ષ થતો નથી.

[illegible] જેમ કહે છે, જ્યારે આત્માને યોગના વિચાર પ્રતિબંધ રહિત જ્ઞાન અને મોક્ષ થાય છે એમ સંભળાય છે તો યોગવાળો પ્રતિબંધ રહિત કયા પ્રકારે જ્ઞાન અને મોક્ષ કરે કહે ? આ સંબંધનું [illegible] એ છે કે—[illegible] પૂર્વજન્મમાં કરેલા યોગથી [illegible] એ સંસારમાં તે યોગયોગથી જ્ઞાન અને મોક્ષ [illegible] કર્યા છે [illegible] પ્રત્યુત્પન્નમાં [illegible] છે. કહેવાનું છે કે—

[illegible]
[illegible] ॥

[illegible] पूर्वाभ्यस्तस्वयोगतः ।
[illegible] जनकादयः सप्त [illegible] वैलवकादयः ॥
[illegible] गार्गिकी च तपस्विनी ।
[illegible] नीचयोनिगता अपि ॥
[illegible] पूर्वाभ्यस्तस्वयोगतः ।

[illegible] જનકાદિક સાતીઓ,
[illegible] વૈલવકાદિ ને
[illegible] તપસ્વિનીઓ, અને
[illegible] પૂર્વ જન્મ-
[illegible] ને પામેલાં છે.
[illegible] અનુસાર
[illegible] પ્રજાપતિ,
[illegible] અને ઉપદે-
[illegible] છે તેઓનાં
[illegible] સનત્કુમાર,
[illegible] જન્મથીજ
[illegible] છે
[illegible] નિર્મલ નિ-
[illegible] શ્રીગા-

[illegible]

[illegible] બરાબર જાણી અને
[illegible] નિરૂદ્ધ કરે અર્થાત્
[illegible] તેનો [illegible] છે
[illegible] છે આ વાત

[illegible] વાગાના [illegible]
[illegible] ॥ "

[illegible] થાય
[illegible] રહી

[illegible] ભાવના
[illegible] કરવાથી
[illegible] ઉત્પન્ન

[illegible] ॥
[illegible] ॥
[illegible]
[illegible]
[illegible] ॥

[illegible]
[illegible] છે
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

રૂપમાં લીન થઇ જાય છે ત્યારે રાત્રિદિનરૂપ કાલનો અભાવ છે તેથીજ કહેવામાં આવ્યું છે કે "भोक्त्री सुषुम्ना कालस्य" સુષુમ્ણા કાલની ભોજન કરનારી છે. જેટલો કાળ પર્યન્ત વાયુ બ્રહ્મરંધ્રમાં લીન રહે છે તેટલો કાળ પેઠિયોની આયુષ્યનો વધે છે. બહુ કાળ પર્યન્ત કરેલો છે સમાધિનો અભ્યાસ જેણે એવો યોગી પ્રથમથીજ પોતાનાં મરણના સમયને જાણીને અને બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રાણવાયુને લઈ જઈને કાળનું નિવારણ કરે છે અને પોતાની ઇચ્છાથી દેહનો ત્યાગ કરે છે. ॥ ૧૭ ॥

द्वासप्तति सहस्राणि नाडीद्वाराणि पंजरे ॥
सुषुम्ना शांभवी शक्तिः शेषास्त्वेव निरर्थकाः ॥ १८ ॥

ભાવાર્થઃ—આ શરીરરૂપ પાંજરામાં બહુતેર હજાર ૭૨૦૦૦ નાડી દ્વારો છે, તેમાં સુષુમ્ણા એક શાંભવી શક્તિ છે અને બીજી બધી નિરર્થક છે. ॥ ૧૮ ॥

## વિવેચન

આ મનુષ્યનાં પિંજરમાં અર્થાત્ પિંજરના સમાન શિરા, અસ્થિઓથી વીંટળાયેલાં શરીરમાં બહુતેર હજાર નાડીઓનાં દ્વાર છે અર્થાત્ વાયુ પ્રવેશ કરવાના માર્ગો છે તેમાં સુષુમ્ણા જે મધ્યનાડી છે તે શાંભવી શક્તિ છે, અર્થાત્ શંભુ જેવી સુખ છે એવા શંભુ (શિવજી)થી તે શક્તિ છે કારણ કે તે નાડી ખાનથી શંભુને પ્રાપ્ત કરાવે છે અર્થાત્ શંભુની પ્રાપ્તિને પેદા કરનારી છે, તેથીજ તેને શાંભવી કહેવામાં છે. અથવા તે શ નામ સુખરૂપ જે સદાશિવ તેને શાંભુ કહેવામાં છે, તેની જે શક્તિ છે તે શાંભવી કહેવાય છે કારણ કે ચૈતન્યની અભિવ્યક્તિનું સ્થાન છે અને ખાનથી આત્માના સત્ય પ્રકારનો બોધ દેનારી સુષુમ્ણા છે અને બાકીની જે ૭૨૦૦૦ શિરાઓ નાડી છે તે સઘળી નિષ્પ્રયોજન છે અર્થાત્ એ નાડીઓથી પૂર્વોક્ત પ્રયોજન સિદ્ધ થતું નથી. ॥ ૧૮ ॥

वायुः परिचितो यस्मादग्निना सह कुंडलीम् ॥
बोधयित्वा सुषुम्णायां प्रविशेदनिरोधतः ॥ १९ ॥

ભાવાર્થઃ—પરિચિત અર્થાત્ અભ્યાસ કરવામાં કરવામાં આવેલો વાયુ જઠરાગ્નિના સંગે કુંડલી શક્તિને

જાગૃત કરીને નિરોધના અભાવથી સુષુમ્નામાં પ્રવિષ્ટ થઈ જાય છે તેથી સુષુમ્નામાં પ્રવેશ કરાવવા સારૂં વાયુનો નિરોધ કરવો ઉચિત છે. ॥ ૧૯ ॥

सुषुम्ना वाहिनि प्राणे सिद्ध्यत्येव मनोन्मनी ।
अन्यथा क्लिष्टराभ्यासः प्रयासायैव योगिनाम् ॥ २० ॥

ભાવાર્થ—જ્યારે પ્રાણ સુષુમ્નામાં વહવા લાગે છે ત્યારે મનોન્મની અવશ્ય સિદ્ધ થઈ જાય છે અને પ્રાણ સુષુમ્નાવાહી નથી થાતો ત્યારે તો સુષુમ્નાના અભ્યાસવિના બીજા કેટલા અભ્યાસો યોગીઓ કરે છે તે સઘળા ફોગટ છે અર્થાત્ પરિશ્રમનાજ જનક હોવાથી તે અભ્યાસોથી કોઈ સિદ્ધિ થતી નથી. ॥ ૨૦ ॥

पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते ॥
मनश्च बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते ॥ २१ ॥

ભાવાર્થ—યોગી જે વડે પવનનું બંધન કરે છે તે વડેજ મન પણ બંધાઈ જાય છે અને જે કારણથી યોગી મનનું બંધન કરી શકે છે તેજ કારણથી તે પ્રાણને પણ તે બાંધી શકે છે અર્થાત્ મન અને પવન એ ઉભયમાંથી એકના બંધનથી બન્નેનું બંધન થઈ જાય છે. ॥ ૨૧ ॥

हेतुत्वं च चित्तस्य वासना च समीरणः ॥
तयोर्विनष्टे एकस्मिंस्तौ द्वावपि विनश्यतः ॥ २२ ॥

ભાવાર્થ—ચિત્તના બે હેતુઓ છે એક વાસના અને બીજો પ્રાણ તે બેમાંથી એકનો નાશ થતે ઉભયનો નાશ થાય છે. ॥ ૨૨ ॥

## વિવેચન.

[illegible] બે હેતુઓ છે. એક તો વાસના અર્થાત્ [illegible] કરવાની છે અને બીજો પ્રાણ છે. વાસના અને પ્રાણમાંનું એ ઉભયમાંથી એકનો નાશ થાય તો બીજાનો પણ નાશ થાય છે. અહીં આ ભાવાર્થ છે કે—[illegible]

ત્યાર પછી પવન અને ચિત્ત નાશ પામે છે અને પવનનો નાશ થાય છે ત્યારે વાસના અને ચિત્તનો નાશ થઇ જાય છે અને ચિત્તનો ક્ષય થાય છે ત્યારે પવન અને વાસના ક્ષીણ થઇ જાય છે. આ બાબત યોગવાસિષ્ઠમાં કથન છે કે—

" द्वे बीजे राम चित्तस्य प्राणस्पंदनवासने ॥
एकस्मिंश्च तयोर्नष्टे क्षिप्रं द्वे अपि नश्यतः ॥ "

હેરામ, પ્રાણીની ક્રિયા અને વાસના એ બે ચિત્તનાં બીજ છે, એ બન્નેના મધ્યમાં એકનો નાશ થયા પછી બન્નેનો નાશ થાય છે.

વળી એના એજ ગ્રંથમાં વ્યતિરેક (નિષેધ) દ્વારએ પણ કથન છે કે—

" यावद्विलीने न मनो न तावद्वासनाक्षयः ।
न क्षीणा वासना यावच्चित्तं तावन्न शाम्यति ॥
न यावद्याति विज्ञानं न तावच्चित्तसंक्षयः ।
यावन्न चित्तोपशमो न तावत्तत्त्ववेदनम् ॥
यावन्न वासनानाशस्तावत्तत्त्वागमः कुतः ।
यावन्न तत्त्वसंप्राप्तिर्न तावद्वासनाक्षयः ॥
तत्त्वज्ञानं मनोनाशो वासनाक्षय एव च ।
मिथः कारणतां गत्वा दुःसाध्यानि स्थितान्यतः ॥
त्रय एते सयं यावन्न स्वभ्यस्ता मुहुर्मुहुः ।
तावन्न तत्त्वसंप्राप्तिर्भवत्यपि सपाप्रैनः ॥ "

જ્યાંસુધી મનનો નાશ (લય) થતો નથી ત્યાંસુધી વાસનાનો ક્ષય થતો નથી અને જ્યાંસુધી વાસના ક્ષય થતો નથી ત્યાંસુધી આ ચિત્તને ઉપશાન્તિ થતી નથી. જ્યાંસુધી વિજ્ઞાન પ્રકટતું નથી ત્યાં સુધી ચિત્તનો ક્ષય થાતો નથી અને ચિત્ત ઉપશમ ભાવને પામે નહિં ત્યાંસુધી તત્ત્વજ્ઞાન થાતું નથી, જ્યાંસુધી વાસનાનો નાશ થાય નહીં

ત્યાંસુધી તત્ત્વનું આગમન ક્યાંથી થાય ! અને જ્યાંસુધી તત્ત્વની પ્રાપ્તિ ન થાય ત્યાંસુધી વાસનાનો ક્ષય પણ નજ થાય એથી તત્ત્વજ્ઞાન, મનોનાશ, અને વાસનાનો ક્ષય એ ત્રણ પરસ્પર કારણરૂપ થઈને દુઃખથી સધાય તેવાં રહ્યાં છે જેથી એ ત્રણેના ઉપાયનો સમાન રીતિથી અભ્યાસ કરવામાં ન આવે ત્યાંસુધી અન્ય કારણોથી તત્ત્વ (બ્રહ્મજ્ઞાન) ની પ્રાપ્તિ થાતી નથી, " ॥ ૨૨

मनो यत्र विलीयेत पवनस्तत्र लीयते ॥
पवनो लीयते यत्र मन स्तत्र विलीयते ॥ २३ ॥

ભાવાર્થઃ—જેમાં મનનો લય થાય છે તેમાંજ પવનનો લય થાય છે અને જ્યાં પવનનો લય થાય છે ત્યાંજ મનનો લય થાય છે. ॥ ૨૩ ॥

दुग्धांबुवत्संमिलिता वुभौ तौ
तुल्यक्रियौ मानसमारुतौ हि ।
यतो मरुत्तत्र मनःप्रवृत्ति
यतो मन स्तत्र मरुत्प्रवृत्तिः ॥ २४ ॥

ભાવાર્થ—મન ને પવન ક્ષીર નીરની જેમ એકતા પામેલાં છે તથા તુલ્ય ક્રિયાવાળાં છે. જ્યાં પવન છે ત્યાં મનની પ્રવૃત્તિ છે અને જ્યાં મન છે ત્યાં પવનની પ્રવૃત્તિ છે. ॥ ૨૪ ॥

## વિવેચન.

દુધ અને જલના સમાન જે મળેલાં મન અને પવનરૂપ જે ચિત્ત અને પ્રાણ છે તે બન્ને તુલ્ય ક્રિયા છે અર્થાત્ ઉભયની તુલ્ય પ્રવૃત્તિ થાય છે અર્થાત્ જે નાડીઓના ચક્રમાં વાયુ પ્રવૃત્ત થાય છે તે નાડીઓનાજ ચક્રમાં વાયુની પ્રવૃત્તિ થાય છે. આ બાબત શ્રી-યોગવાસિષ્ઠમાં કથન છે કે—

अविनाभाविनी नित्यं जंतूनां प्राणचेतसी ।
कुमुदामोदवन्मिश्रे निर्व्यत्रे इवास्थिते ॥
कुरुतश्च निरोधेन कार्यं मोक्षाख्यमुत्तमम् ॥

[illegible] પ્રાણ અને ચિત્ત એ બન્ને અવિનાભાવિ
[illegible] વિના કોઈની સિદ્ધિ નથી અને પુરૂષ
[illegible] કોઈના પાસેથી નેપ્રાણ ને મન તત્ત
[illegible] સ્થિત છે અને એ ઉભય [illegible]
[illegible] ઉત્તમ માર્ગ કરનારાં થાય છે. ૧૯૬૧

[illegible] નાશાદ્વયસ્ય નાશઃ
[illegible] સ્વસ્વદૃષ્ટિઃ ।
[illegible] યોગીન્દ્રવર્ગદૃષ્ટિ
[illegible] યોગીન્દ્રસ્ય સિદ્ધિઃ ॥ ૨૧ ॥

[illegible] યોગના નાશથી જીવાત્મા નાશ છે,
[illegible] જીવાત્માની પ્રવૃત્તિ છે, તેથી સર્વ પ્રાણીઓ
[illegible] ઇન્દ્રિય વર્ગમાં પ્રવૃત્તિ છે અને વિચીન
[illegible] યોગીન્દ્રની સિદ્ધિ છે. ॥ ૨૧ ॥

વિવેચન.

[illegible] પ્રાણના સંબંધમાં એક મન યા પવનના નાશ
[illegible] નાશ થાય છે અને એક મન કે પવ
[illegible] કે પવનનો વ્યાપાર થાય છે અને જ્યા
[illegible] નથી ત્યાંથી [illegible] ઇન્દ્રિયોનો
[illegible] નાશ થાય છે અને જ્યારે મન અને
[illegible] નાશ છે ત્યારે યોગીન્દ્રની સિદ્ધિ
[illegible] સર્વ નાશ છે ત્યારે પ્રાણના વિનાશ
[illegible] છે અને આ રીતે યોગીન્દ્ર ઉત્તરાવે છે.
[illegible]—

[illegible] પવનસ્ય નાશઃ
[illegible]પેક્ષયેન ।
[illegible]ગુરોઃ પ્રસાદાત્
[illegible]ભ્યસ્ય એવ ॥

[illegible] સેવનથી—અભ્યાસથી પવનને

નાશ કરવા યોગ્ય છે અને મનનો વિનાશ તો ગુરૂના પ્રસાદદ્વારા નિમેષ માત્રથી સુસાધ્ય છે. ॥ ૨૫ ॥

રસસ્ય મનસશ્ચૈવ ચંચલત્વં સ્વભાવતઃ ॥
રસો બદ્ધો મનો બદ્ધં કિં ન સિદ્ધયતિ ॥ ૨૬ ॥

ભાવાર્થઃ—રસ નામ પારદ અને મન એ બંને સ્વભાવથી ચંચળ છે. જો રસ અને મન બે બંધાઈ જાય તો ભૂતળમાં એવી વસ્તુ કઈ છે કે જે સિદ્ધ ન હોઈ શકે અર્થાત્ સર્વ પદાર્થો સિદ્ધ થઈ શકે છે. ॥ ૨૬ ॥

મૂર્ચ્છિતો હરતિ વ્યાધીન્મૃતો જીવયતિ સ્વયમ્ ।
બદ્ધઃ ખેચરતાં ધત્તે રસો વાયુશ્ચ પાર્વતિ ॥ ૨૭ ॥

ભાવાર્થઃ—હે પાર્વતી ! રસ અને વાયુ મૂર્ચ્છિત હોય તો વ્યાધિ હરે છે, મરેલા હોય તો આપેજ જીવન આપે છે, બંધાયેલા હોય તો ખેચરતા કરે છે.

વિવેચન.

[illegible] રસ નામ પારદ [illegible] કહેવાય છે અને [illegible] અંતર્ગત [illegible] નિહત વાયુ છે તેને મૂર્ચ્છિત વાયુ કહેવાય છે, હે પાર્વતી ! [illegible] પારદ [illegible] રોગોનો નાશ કરે છે અને મરેલાં [illegible] કરેલા [illegible] અને [illegible] કરેલા પ્રાણવાયુ [illegible] મનુષ્યને દીર્ઘ કાળપર્યન્ત જીવન આપે છે અને [illegible] કરવામાં આવેલાં એ પ્રાણ તથા પારદ અર્થાત્ [illegible] મૂર્છિત કરવામાં આવેલો પારદ અને મૂર્છિત [illegible] કરવામાં આવેલો પ્રાણવાયુ એ [illegible] અર્થાત્ એ [illegible] [illegible] [illegible]

ભિન્નાંજન પુંજના સમાન અર્થાત્ પીસેલાં અંજનના સમૂહના સમાન ગોળાકાર વાયુરૂપ અને વકાર સહિત તત્ત્વ (પ્રાણ) ભ્રુકુટિયોના મધ્યમાં છે તે પ્રાણતત્ત્વના ઇશ્વર દેવતા છે, તે ઇશ્વરમાં પ્રાણનો ચિત્તસહિત લય કરીને પાંચ ઘડી પર્યન્ત ધારણ કરે, આ વાયુના સંગે ચિત્તની ધારણા યોગીજનોને આકાશમાં ગમન કરાવે છે." ॥૨૭॥

मनः स्थैर्ये स्थिरो वायुस्ततो बिंदुः स्थिरो भवेत् ॥
बिंदुस्थैर्यात्सदा सत्त्वं पिंडस्थैर्यं प्रजायते ॥ २८ ॥

ભાવાર્થઃ—મનની સ્થિરતા થયા પછી પ્રાણ પણ સ્થીર થઇ જાય છે અને પ્રાણની સ્થિરતાથી વીર્યની સ્થિરતા થાય છે અને વીર્યની સ્થિરતાથી સદૈવ બળ રહે છે ને તે બળથીજ દેહની સ્થિરતા થાય છે. ॥ ૨૮ ॥

इन्द्रियाणां मनोनाथो मनोनाथस्तु मारुतः ॥
मारुतस्य लयो नाथः स लयो नादमाश्रितः ॥ २९ ॥

ભાવાર્થઃ—ત્રાત્ર આદિ ઇન્દ્રિયોનો નાથ ( પ્રવર્ત્તક ) અંતઃકરણમન છે અને મનનો નાથ પ્રાણ છે અને પ્રાણનો નાથ મનનો લય છે અને એ મનનો લય નાદને આશ્રિત છે અર્થાત્ નાદમાં મનનો લય થાય છે. ॥ ૨૯ ॥

सोऽयमेवास्तु मोक्षाख्यो मास्तु वापि मतान्तरे ॥
मनः प्राणाळये कश्चिदानंदः संप्रवर्तते ॥ ३० ॥

ભાવાર્થઃ—તે આ ચિત્તનો લય મોક્ષરૂપ છે અર્થાત્ એનેજ મોક્ષ કહે છે અથવા મતાંતરમાં એને મોક્ષ માનો નહિ કારણ કે ચિત્તનો લય સુષુપ્તિમાં પણ થાય છે તો પણ મન અને પ્રાણનો લય થયા પછી જે અકથનીય આનંદ પ્રકટ થાય છે તે અનિર્વચનીય આનંદતા પ્રકટ થયા પછી જીવન્મુક્તિરૂપ સુખ અવશ્યનેજ થાય છે. ॥૩૦॥

मनश्चाप्यनिश्वासः प्रध्वस्तविषयग्रहः ॥
निश्चेष्टो निर्विकारश्च लयो जयति योगिनाम् ॥ ३१ ॥

ભાવાર્થઃ—જેમાં શ્વાસ અને નિશ્વાસ ભલા પ્રકા
નષ્ટ થઇ જાય અર્થાત્ બહારના પવનનો અંદર પ્રવેશ
શ્વાસ અને અંદરના પવનનું બહાર નિકળવું તે નિશ્વા
એ ઉભય જેમાં ન રહે અને ઇન્દ્રિયોથી વિષયોનું ગ્રહ
કરવાનું પણ જેથી ભલા પ્રકારે નષ્ટ થઇ જાય અને જે
દેહની ક્રિયારૂપ ચેષ્ટા પણ ન રહે અને જેમાં અંતઃ
ણનો ક્રિયારૂપ વિકાર પણ ન પ્રકટે એવો જે યોગિઓને
લય છે અર્થાત એવી જે ધ્યાન કરવા યોગ્ય વસ્તુના આ
કારવાળી અંતઃકરણની વૃત્તિ છે તે સર્વથી ઉત્તમ છે. ૩

उच्छिन्नसर्वसंकल्पो निःशेषाशेषचेष्टितः ॥
स्वात्मगम्यो लयः कोऽपि जायते वाग्गोचरः ॥ ३२ ॥

ભાવાર્થઃ—જેમાં મનના પરિણામરૂપ સંપૂર્ણ સંક
નષ્ટ થઇ ગયા હોય છે અને જેમાં સંપૂર્ણ ચેષ્ટિત રહે
નથી અર્થાત્ કર ચરણ વિગેરેનો વ્યાપાર નિવૃત્ત થાય
અને જે પોતાને પોતાથીજ જાણવા યોગ્ય હોય છે અર્થ
જેને અન્ય પુરૂષ જાણી શકતો નથી અને જે વાણીથી પ
અગોચર હોય છે અર્થાત વાણી જેને વદી શકતી ન
એવો વિલક્ષણ લય યોગિજનોને પ્રકટ ( ઉત્પન્ન ) થા
છે. ॥ ૩૨ ॥

यत्र दृष्टे लयं स्तत्र मूर्तेंद्रियसनातनी ॥
सा शक्ति र्जीवभूतानां द्वे अलक्ष्ये लयं गते ॥ ३३ ॥

ભાવાર્થઃ—જે બ્રહ્મરૂપ વિષયમાં અંતઃકરણની વૃ
ઉઠે છે તે બ્રહ્મરૂપ વિષયમાં મન લય પામે છે અ
પૃથ્વી આદિ પંચમહાભૂત તથા શ્રોત્ર આદિ ઇન્દ્રિયો
જેમાં હોતાં નથી તે અવિદ્યા, ( કારણ કે સત્કાર્યવા
મતમાં અવિદ્યામાં સંપૂર્ણ કાર્યનો સમૂહ રહે છે. ) કે
સત્કાર્યવાદ એ છે કે, ઘટ આદિ કાર્ય સત્રૂપ છે—અ
પ્રાણિયોની શક્તિરૂપ વિદ્યા, એ અવિદ્યા અને વિદ્યારૂ
બંને અલક્ષ્ય બ્રહ્મમાંજ યોગિઓનાં લય પામે છે, ॥૩૩

लयोलय इति प्राहुः कीदृशं लयलक्षणम् ॥
अशुनर्वासनोत्थानाद्ध्येयो विषयविस्मृतिः ॥ ३४ ॥

ભાવાર્થઃ—ઘણા મનુષ્યો 'લય' એમ કહે છે પરન્તુ લયનું લક્ષણ (સ્વરૂપ) શું છે એમ કોઈ એ પૂછે તો શબ્દ આદિ સંપૂર્ણ વિષયોની અથવા તો ધ્યાન કરવાયોગ્ય ધ્યેય વિષયની જે વિસ્મૃતિ છે તેનેજ લય કહેવામાં આવે છે. કારણ કે એ મનમાં પાછી વાસના ઉઠતીનથી અથવા તો એ મન પાછું વાસનાઓનું સ્થાન રહેતું નથી. ॥૩૪॥

वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका एव ॥
एकैव शांभवी मुद्रा गुप्ताकुलवधू रिव ॥ ३५ ॥

ભાવાર્થઃ—ચાર વેદ, છ શાસ્ત્ર, અઢાર પુરાણ, એ સઘળાં સામાન્ય વેશ્યાના સમાન છે કારણ કે એ અનેક મનુષ્યને ભજવા યોગ્ય છે અને એક પૂર્વોક્ત શાંભવી મુદ્રાજ કુળવધુના સમાન ગુપ્ત છે કારણ કે તેને તો કોઈ વિરલો મનુષ્યજ જાણી શકે છે. ॥ ૩૫ ॥

अंतर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टि निमेषोन्मेषवर्जिता ॥
एषा सा शांभवी मुद्रा वेदशास्त्रेषु गोपिता ॥ ३६ ॥

ભાવાર્થઃ—અંતર્લક્ષ્ય, અને નિમેષોન્મેષ રહિત બાહ્ય દૃષ્ટિ એવી આ શાંભવી મુદ્રા વેદશાસ્ત્રોમાં ગુપ્ત છે. ॥૩૬॥

## વિવેચન.

ચિત્તનો લય થવા માટે પ્રાણાયામનું જે સાધન શાંભવી મુદ્રા છે તેનાં કથનના અભિલાષે આચાર્ય શ્રી સ્વાત્મારામજી મહારાજ પ્રથમ શાંભવી મુદ્રાનું વર્ણન કરે છે:—અંદરનાં જે આંખ આદિ ચક્ષુ છે તેના ગર્ભમાં પોતાને અભિષ્ટ જે વસ્તુ છે, તે લક્ષ્ય (અંતઃકરણની વૃત્તિ) હોય છે, અને બહારના વિષયો જે દૃષ્ટિ હોય તે નિમેષ અને ઉન્મેષથી વર્જિત હોય અર્થાત્ સુખ દુઃખના સંબંધ વિષયોથી રહિત હોય છે, કારણ કે ચિત્તમાં ખરેખરા જોઇએ જે વસ્તુ તેના આકારનો આવેશ હોય છે તેથી નિ

[illegible] આ [illegible] ને [illegible] અને સાધ્ય પાતંજલ [illegible] સાધવી કહેવાય છે [illegible] થાય છે અથવા [illegible]

મનસ્તત્ત્વ વિહીન [illegible] યોગી સદા વર્તતે
દૃષ્ટયા નિશ્ચલતાયા [illegible] પશ્યન્નપશ્યન્નપિ ॥
[illegible] ગુરોઃ
[illegible] ॥ ૨૭॥

[illegible] મન અને [illegible] દૃષ્ટિથી [illegible] સમાન [illegible] કહેવાય છે. [illegible] યોગિને [illegible] પરમ તત્ત્વ [illegible]

વિવેચન.

[illegible] છે કે, જે [illegible] અનાદિ [illegible] સદ્રૂપ છે [illegible] કહેવું [illegible] અર્થરૂપ [illegible] એ ઉભય [illegible] જેવા એવી [illegible] પણ અ- [illegible] જાણતા છતાં [illegible] છે અને જે [illegible] આ [illegible] ગુરુના [illegible] ભગવાનનું [illegible] એ છે કે, આ

ો મુદ્રામાં ભાસમાન તે યોગિઓને પ્રાપ્ત થતા યોગ્ય આત્મ-
ત્ર અર્થાત્ પ્રેમાકાર વૃત્તિ હોવાથી અન્યથી વિલક્ષણ અને
તો પ્રેમાકાર વૃત્તિના પણ અભાવથી અન્યથી પણ વિલક્ષણ વા-
ક વસ્તુ યોગિજનોના મનમાં સ્ફુરે છે અર્થાત્ પ્રતીત થાય છે.
ાળ તે અનુભવરૂપ છે પણ જતાવી શકાય તેવુ નથી ) આ બાબ-
એક કથન છે કે—

अन्तर्लक्ष्यमनन्यधी रविरतं पश्यन्मुदा संयमी
दृष्टयुन्मेष निमेषवर्जितमेषं मुद्रा भवेच्छांभवी ॥
गुप्तेयं गिरिशेन तंत्रविदुषा तंत्रेषु तत्त्वार्थिना
मेषास्याद्यमिनां मनोलयकरी मुक्तिप्रदा दुर्लभा ॥ "

" અનન્ય બુદ્ધિ બનીને અર્થાત્ અન્ય વિષયમાં
ને ન લગાવીને અંદરનાં લક્ષ્યને ( બ્રહ્મને ) દૃષ્ટિના
મનિમેષથી રહિત નેત્રદ્વારા નિરંતર આનંદથી દેખતો
સંયમી ( યોગી ) હોય તો એ શાંભવી મુદ્રા હોય
અને તંત્રના જ્ઞાતા ગિરીશે ( શિવે ) આ મુદ્રા ગુપ્ત
ી છે અને આ દુર્લભ મુદ્રા તત્ત્વના અભિલાષી યોગિ-
ાનાં મનનો લય કરનારી છે અને ભલા પ્રકારે મુક્તિને
વાવાળી છે. "

ऊर्ध्वदृष्टि रधोदृष्टि रूर्ध्ववेधोग्रधाशिराः ।
राधायत्रं विधानेन जीवन्मुक्तो भवेत्स्थितौ ॥ "

ઉર્ધ્વ અને અધોદૃષ્ટિ બનીને અને ઉર્ધ્વવેધ અને
ગ્રશિર બનીને સ્થિત યોગી આ રાધાયંત્રના વિધાનથી
મમાં રહેતો છતો પણ જીવન્મુક્ત થાય છે. "

॥ ૧૭ ॥

श्री शांभव्याश्च खेचर्या अवस्थाधामभेदतः ॥
भवेच्चिच्छक्तिपानंदः शून्ये चित्सुखरूपिणि ॥ १८ ॥

ભાવાર્થ:—આ પૂર્વોક્ત શ્રીમતી શાંભવી મુદ્રા અને
રીમુદ્રાદ્વારા અવસ્થા અને સ્થાનના ભેદથી અર્થાત્ શાં-

ભ્રમરીમુદ્રામાં બહારની દૃષ્ટિથી અદ્વિતીયસ્થિતિ અને ખેચરીમુદ્રામાં ભ્રકુટીના મધ્યમાં દૃષ્ટિથી સ્થિતિ થાય છે અને ભ્રામરીમુદ્રામાં દ્વૈતભાવનાનો દેશ છે અને ખેચરીમાં ભ્રુકુટીનું મધ્ય છે તે દેશ છે. આ ઉભય ભેદોથી દેશકાળને વસ્તુના પરિચ્છેદથી રહિત અને સજાતીય અને સ્વગત ભેદોથી રહિત ચિદાનંદ સ્વરૂપ આત્મામાં ચિત્તના લયનો [illegible] છે અને [illegible] ખેચરી મુદ્રાઓની અવશ્ય અને [illegible] સાધન ( સ્થાનરૂપ સાધન ) અંશ [illegible] ચિન્તવન આનંદરૂપ ફળના [illegible]

[illegible] ॥
[illegible] ॥ ૩૯ ॥

[illegible] — [illegible] વર્ણન કરે છે કે [illegible] તારોનો નાશ [illegible] પ્રકાશમાન જે તેજ [illegible] ઉપર કરે (ચડાવે) [illegible] અંદર લક્ષ્ય ને [illegible] અને અન્તઃકરણને [illegible] માત્રમાં ઉન્મની [illegible] અવસ્થાથી [illegible]

[illegible] ।
[illegible] ॥ ૪૦ ॥

[illegible] ની જાળથી, કોઇ [illegible] ની [illegible] જાણી રહે છે પરન્તુ [illegible] નથી. ॥૪૦॥

## વિવેચન.

[illegible] ઉન્મનિ [illegible] અન્ય તારાનો [illegible] આત્મ-

મની શબ્દ જાગથી અર્થાત્ જે વડે બુદ્ધિમાં પદાર્થ આવી જાય તેને આગમ કહેવાય છે તે આગમ શાસ્ત્રો અને તંત્ર રૂપોના સમૂહથી મોહને પ્રાપ્ત થઇ જાય છે અર્થાત્ જાગના સમાન જોવનનાં કરનારાં જે શાસ્ત્ર તંત્રમાં કહેલાં હોય છે તેમાંજ મોહ પામે છે અને આ-સક્ત થઇ ત્યાંજ જોડાઇ જાય છે. કોઇ નિગમ ( વેદ ) મા કહેલાં રૂપોના જે સમુદાય છે તેમાંજ મોહિત રહે છે અને કોઇ વૈશેષિક આદિ પોતાની કલ્પનાથી કરવામાં આવેલા યુક્તિરૂપ વિશેષ તર્કો છે તે તર્કોમાંજ મોહ પામે છે પરન્તુ કોઇ તારકને જાણતા નથી અર્થાત્ સંસાર સમુદ્ર તરવાના ઉપાયરૂપ જે પૂર્વોક્ત ઉન્મની મુદ્રા છે તેને જાણતા નથી. ॥ ૪૦ ॥

अर्धोन्मीलितलोचनः स्थिरमना नासाग्रदत्तेक्षण-
श्चन्द्रार्कावपि लीनतामुपनयन्निष्पंदभावेन यः ॥
ज्योतीरूपमनेपवीजमखिलं देदीप्यमानं परं
तत्त्वं तत्पदमेति वस्तु परमं वाच्यं किमत्राधिकम् ॥ ४१ ॥

ભાવાર્થઃ—જેનાં અરધાં નેત્ર ઉઘાડાં હોય છે, મન સ્થિર હોય છે, નાસિકાના અગ્રભાગપર દૃષ્ટિ હોય છે, અને જેણે દેહ આદિની નિશ્ચલતાથી પ્રાણને પણ લીન કરી નાંખ્યો છે એવો યોગી જ્યોતિસ્વરૂપ, સર્વનું કારણ, પૂર્ણ, દેદીપ્યમાન, સાક્ષીરૂપ જે તત્ત્વ છે તે તત્ત્વરૂપ પરમપદને પ્રાપ્ત થાય છે. આ બાબત અધિક શું કહેવા યોગ્ય છે ? નથી જ. ॥ ૪૧ ॥

## विवेचन.

અરધાં ઉઘડ્યાં છે નેત્ર જેનાં, સ્થિર છે મન જેનું, અને નાસિકાથી બાર આંગળ પર્યન્ત અગ્રભાગમાં લગાડેલી છે નેત્ર જેણે એવો યોગાભ્યાસી પુરૂષ જ્યોતિના સમાન સર્વનું પ્રકાશક અને આકાશ આદિકની ઉત્પત્તિદ્વારા સર્વનું કારણ અને અખિલ (પૂર્ણ) રૂપ અને અત્યંત પ્રકાશમાન્ અને દેહ ઇન્દ્રિય મન એ સઘળાંનું સાક્ષીરૂપ પર એ વાસ્તવિક તત્ત્વરૂપ જે પદ છે કે જેને ' તે આત્મા છે. " એમ કહી શકાય તેમ નથી તે પરમ આત્મસ્વરૂપને તે યોગી પ્રાપ્ત થાય છે અર્થાત્ ઉન્મની અવસ્થામાં યોગી પોતાનાં સ્વરૂપ

સ્થિત થાય છે. આ બાબતમાં અધિક શું કહેવા યોગ્ય છે? અન્ય વસ્તુઓની તો આવી અવશ્ય પ્રાપ્તિ થાયજ છે જેથી સર્વ લાભરૂપ પરમતત્ત્વ રૂપ પદની પ્રાપ્તિ પછી બીજું શું કહેવા યોગ્ય હોય? અર્થાત્ ન જ હોય. આ બાબતને લાગુ પડતો શ્રી યોગવાસિષ્ઠમાં શ્લોક પણ છે કે—

" द्वादशांगुलपर्यन्ते नासाग्रे निर्मलेऽम्बरे ।
संविदृशोः प्रशाम्यंत्योः प्राणस्पंदो निरुध्यते ॥ "

બારશ આંગળ પર્યન્ત નિર્મળ જે નાસિકાનો અગ્રભાગ છે તે આકાશમાં જો જ્ઞાન અને દૃષ્ટિ એ ઉભય ભલા પ્રકારે શાન્ત થઈજાય તો પ્રાણોની ગતિ નિરોધાય છે. રોકાય છે. " આવો યોગી અને દેહ ઇન્દ્રિય મન એઓના નિષ્પંદ-નિશ્ચેષ્ટભાવથી ચંદ્રમા અને સૂર્યની પણ હીનતાને કરતો થકો થકો અર્થાત્ દેહ મનને ઇન્દ્રિયોની નિશ્ચેષ્ટતાથી પ્રાણના સંચારને પણ રોકતો થકો 'મનોયત્ર વિલીયતે' એ પૂર્વોક્ત અનુસાર આત્મપદને પામે છે. ॥૪૧॥

दिवा न पूजयेद्दिवं रात्रौ चैव न पूजयेत् ।
सर्वदा पूजयेद्दिवं दिवारात्रिनिरोधतः ॥ ४२ ॥

ભાવાર્થ—સૂર્ય અને ચંદ્રમાના સંચારમાં આત્માનું ધ્યાન કરે અને સૂર્ય અને ચંદ્રના સંચારને રોકીને સર્વ કાળના આત્માનું ધ્યાન કરે. ॥૪૨॥

## વિવેચન.

હવે ઉન્મની અવસ્થાના કારણ નિરોધનો અભાવ કહે છે કે દિવસના અર્થાત્ સૂર્યના સંચારમાં દિવ્યનું પૂજન ન કરે. અર્થાત્ સૂર્યના સંચારમાં દિવ્યરૂપ આત્માનું ધ્યાન કરે. આ જ્ઞાન કરવા કહે છે " यतस्माद्दिवसे वाह्यात् संभूतः " કે આ આત્માથી અગ્નિ દિવસ થયું. " આ સ્થળમાં પૂજન શબ્દથી ધ્યાનજ કરવું એવું કહે આવેલું પૂજન ન લઈશું. આ જ્ઞાન વધારે કહે છે કે—

ध्यानोपहार एवात्मा ध्यानमस्य महार्चनम् ।
विना तेनेतरेणा यमात्मा लभ्यत एव नो ॥"

આત્માને ઉપહાર એજ ધ્યાન છે; અને આત્માનું અર્ચન પૂજન એજ. આત્માનું ધ્યાન છે જેથી ઉપહાર અને અર્ચન પૂજન વિના આ આત્મા પ્રાપ્ત થતો નથી, અને રાત્રિમાં અર્થાત્ ચંદ્રમાના વારમાં પણ લિંગરૂપ આત્માનું પૂજન ન કરવું કારણ કે ચંદ્ર અને સૂર્યના વારમાં જિનની સ્થિરતા રહેતી નાથી એ બાબત ચક્રે વાતે ચર્ચાવત ઉત્પાદિયી પૂર્વે કહેવામાં આવી છે. દિવસ અને રાત્રીનો નિરોધ કરીને સર્વકાળનાં લિંગનું પૂજન કરે કારણ કે સૂર્ય અને ચંદ્રનો નિરોધ થયા પછી પ્રાણ સુષુમ્નામાં અંતર્ગત થાય છે અને જેથી મનની સ્થિરતા થાય છે. એ રીતે લિંગરૂપ આત્માનું ધ્યાન કરવું. આ બાબત सुषुम्नांतर्गत वायौ मनः स्थैर्यं प्रजायते એ શબ્દોથી કહેવામાં આવ્યું છે અર્થાત સુષુમ્નામાં અંતર્ગત સૂર્ય થયા પછી મનની સ્થિરતા થાય છે. ॥ ૪૨ ॥

सम्यग्दृष्टिजनादिस्थो यत्रे चरति साधकः ॥
स्थिरे खेचरीमुद्रा तस्मिन्स्थाने न संशयः ॥ ४३ ॥

અર્થ—હવે ખેચરીમુદ્રાનું વર્ણન કરે છે કે, જેણે સ્થિરતા મનની જે સમ્યક્-દૃષ્ટિ વાળાઓ છે તેઓમાં સ્થિત મનુષ્યનું જે મન કહેવામાં ભ્રમણ કરે છે તે સ્થાનમાં ખેચરીમુદ્રા સ્થિર થઈ જાય છે એમાં સંશય નથી.૪૩

दृङ्नासिकयोर्मध्ये शून्ये चैतन्यविग्रहे ।
स्थिरे खेचरीमुद्रा तत्र सत्यं पुनः पुनः ॥ ४४ ॥

અર્થ—જેણે સ્થિરતા જે સમ્યક્ દૃષ્ટિ વાળો છે તેઓના મોઢામાં જે શૂન્ય ( આકાશ ) છે તે શૂન્ય જેનાં મનુષ્યને થાય છે અને શૂન્યમાં જે મનુષ્યની સ્થિરતા થાય તેનેજ મન કહેવામાં આવે છે. આ શૂન્યમાં જ

ખેચરીમુદ્રા સ્થિર થાય છે એ વાત વારંવાર (ફરીફરીને) સત્ય જ છે, ॥ ૪૪ ॥

सूर्याचंद्रमसो मध्ये निराधंवांतरं पुनः ॥
संस्थिता व्योमचक्रे या सा मुद्रा नाम खेचरी ॥ ४५ ॥

ભાવાર્થઃ—સૂર્ય અને ચંદ્રમા અર્થાત ઇડા અને પિંગલાના મધ્યમાં જે નિરાલંબ અંતર ( અવકાશ ) છે તે અવકાશના સમુદાયરૂપ ચક્રમાં જે ભલા પ્રકારે સ્થિત છે તે ખેચરી નામની મુદ્રા થાય છે. ॥ ૪૫ ॥

## विवेचन.

આકાશના સમુદાયરૂપ ચક્રમાં એમ કહેવાનું કારણ એ છે કે ભ્રુકુટિના મધ્યમાં સર્વ આકાશોનો સમન્વય ( મેળ ) છે. આ બાબત કથન છે કે—" पंचस्रोतः समन्विते " પાંચ પ્રવાહોથી ભ્રુકુટિનું મધ્ય છે. ॥ ૪૫ ॥

सोमाच्चत्रोदिता धारा साक्षात्सा शिववल्लभा ॥
पूरयेद् तुलां दिव्यां सुषुम्नां पश्चिमे मुखे ॥ ४६ ॥

ભાવાર્થઃ—જે ખેચરીમુદ્રામાં ચંદ્રમાથી—ચંદ્રમામાંથી અમૃતની ધારા ઉત્પન્ન પામે છે તે ખેચરીમુદ્રા સાક્ષાત્ શિવજીને પ્યારી છે અને અતુલ અર્થાત્ જેને ઉપમા ન હોય અને દિવ્યરૂપ અર્થાત્ સર્વ નાડીઓમાં ઉત્તમ જે સુષુમ્ણા છે તેને પશ્ચિમ મુખમાં જિહ્વાથી પૂર્ણ કરે. ૪૬

पुरस्ताच्चैव पूर्येत निश्चिता खेचरी भवेत् ॥
अभ्यस्ता खेचरी मुद्राप्युन्मनी संप्रजायते ॥ ४७ ॥

ભાવાર્થઃ—અને પૂર્વમુખમાં પણ પૂર્ણ કરે અર્થાત્ સુષુમ્ણાને પ્રાણથી પૂર્ણ કરે તો નિશ્ચયથી અર્થાત્ નિઃસંદેહ ખેચરી નામની મુદ્રા થાય છે અને જો પૂર્વમુખમાં પ્રાણથી પૂર્ણ ન કરે અને પશ્ચિમમુખમાં કેવળ જિહ્વાથીજ પૂર્ણ કરી દે તો ખેચરીમુદ્રા મૂઢ અવસ્થાને પેદા કરે છે, એથી એ નિશ્ચિત નથી અને અભ્યાસ કરવામાં

ાવેલી ખેચરીમુદ્રા પણ ઉન્મની બની જાય છે અર્થાત્ ચિત્તના ખેચરાકાર હોવાથી તુર્યાવસ્થા થઇ જાય છે, ૪૭

भ्रुवोर्मध्ये शिवस्थानं मनस्तत्र विलीयते ॥
ज्ञानध्यं तत्पदं तुर्यं तत्र कालो न विद्यते ॥ ४८ ॥

ભાવાર્થઃ—બંને ભ્રકુટિયોના મધ્યમાં શિવરૂપ ઇશ્વરનું અથવા તો સુખરૂપ આત્માનું સ્થાન છે તે શિવ કે આત્મામાં મન લીન થઇ જાય છે અર્થાત્ મનની વૃત્તિનો પ્રવાહ શિવાકાર થઇ જાય છે અને એ ચિત્તનો લય થાય છે તેને તુર્યપદ અર્થાત્ જાગ્રત્ સ્વપ્નને સુષુપ્તિથી પર જે ચોથું પદ છે તે જાણવું. આ પદમાં કાળ (મૃત્યુ) નથી અથવા સૂર્ય અને ચંદ્રના નિરોધથી અવસ્થાનો ક્ષયનો કારક સમય નથી. આ બાબત આગળ " મોક્ષં સુષુમ્ના કલસ્ય એ શબ્દોથી કહ્યું પણ છે. ॥ ૪૮ ॥

अभ्यसेत्खेचरीं तावद्यावत्स्यायोगनिद्रितः ॥
संप्राप्तयोगनिद्रस्य कालो नास्ति कदाचन ॥ ४९ ॥

ભાવાર્થઃ—યોગી જ્યાં સુધી યોગનિદ્રામાં લાગી જાય (અર્થાત્ સર્વ વૃત્તિઓના નિરોધરૂપ જે યોગ તે નિદ્રારૂપ જેને થાય તે યોગનિદ્રિત કહેવાય છે) ત્યાં સુધી ખેચરી મુદ્રાનો અભ્યાસ કરે અને જે યોગીને યોગ નિદ્રા બરાબર પ્રાપ્ત થઇ ગઇ છે તેને તો કોઈ પણ કાળમાં મૃત્યુ થતું નથી. ॥ ૪૯ ॥

निरालंबं मनः कृत्वा न किंचिदपि चिन्तयेत् ॥
स बाह्याभ्यंतरे व्योम्नि घटवत्तिष्ठति ध्रुवम् ॥ ५० ॥

ભાવાર્થઃ—જે યોગી નિરાલંબ નામ નિરાશ્રય મન કરીને કાંઇપણ ચિંતન કરતો નથી અર્થાત્ ખેચરીમુદ્રા સિદ્ધ થાય છે ત્યારે બ્રહ્માકાર વૃત્તિનો પણ પરમ વૈરાગ્યથી ત્યાગ કરે છે તે યોગી બહાર અને અંતરના આકાશમાં ઘડાના સમાન સ્થિર થાય છે અર્થાત્ જેમ ઘટ આકા-

શના વિષે બહાર ને અંદર આકાશથી પૂર્ણ થાયછે - તેમ ખેચરીમુદ્રાના થવા પછી આલંબનના પરિત્યાગથી યોગી પણ બ્રહ્મથી પૂર્ણ સ્થિરરૂપ બને છે. ॥ ૫૦ ॥

बाह्यवायुर्यथा लीनस्तथा मध्ये न संशयः ॥
स्वस्थाने स्थिरतामेति पवनो मनसा सह ॥ ५१ ॥

ભાવાર્થઃ—ખેચરી મુદ્રાના વિષય દેહથી બહારનો પવન જે પ્રકારે લીન થાય છે ( કારણ કે તેની અંદર પ્રવૃત્તિ હોતી નથી ) તે પ્રકારે દેહની મધ્યનો વાયુ પણ થાય છે ( કારણ કે તેની બહાર પ્રવૃત્તિ હોતી નથી ) એમાં સંશય નથી પરંતુ મન સહિત પવન પ્રાણની સ્થિરતાનું સ્થાન જે બ્રહ્મરંધ્ર છે તેમાં નિશ્ચલતાને પ્રાપ્ત થઇ જાય છે. ॥ ૫૧ ॥

एवमभ्यसमानस्य वायुमार्गे दिवानिशम् ॥
अभ्यासाल्लीयते वायु मनस्तत्रैव लीयते ॥ ५२ ॥

ભાવાર્થઃ—આ પ્રકારે કરીને પ્રાણરૂપ વાયુના માર્ગે જે સુષુમ્ણા ॥ તેમાં રાત દિવસ અભ્યાસ કરતો થકો યોગી છે તે યોગીનું અભ્યાસથી જે આધારમાં પ્રાણવાયુ લય થઇ જાય છે અર્થાત્ લય પામી જાય છે તે વાયુનાં લયાધિષ્ઠાન ( સ્થાન ) માં મન-પણ લય પામી જાય છે, ॥૫૨॥

अमृतैः प्लावयेद्देहमापादतलमस्तकम् ॥
सिद्ध्यत्येव महाकायो महाबल पराक्रमः ॥ ५३ ॥

ભાવાર્થઃ—યોગી પગના તળીયાંથી તે મસ્તક પર્યન્ત દેહને ચંદ્રમામાંથી નીકળતાં અમૃતવડે કરીને સિંચન કરે તો ઉત્તમ છે કાયા જેની અને અધિક છે બલ અને પરાક્રમ જેનાં એવો યોગી પૂર્વોક્ત અમૃતના સ્નાનથી શુદ્ધ થઇ જાય છે. ॥ ૫૩ ॥

॥ इति खेचरी॥

શના વિષે બહાર ને અંદર આકાશથી પૂર્ણ થાયછે તેમ ખેચરીમુદ્રાના થવા પછી આકુંચનના પરિત્યાગથી યોગી પણ બ્રહ્મથી પૂર્ણ સ્થિરરૂપ બને છે. ॥ ૫૦ ॥

बाह्यवायुर्यथा लीनस्तथा मध्ये न संशयः ॥
स्वस्थाने स्थिरतामेति पवनो मनसा सह ॥ ५१ ॥

ભાવાર્થઃ—ખેચરી મુદ્રાના વિષય દેહથી બહારનો પવન જે પ્રકારે લીન થાય છે ( કારણ કે તેની અંદર પ્રવૃત્તિ હોતી નથી ) તે પ્રકારે દેહની મધ્યનો વાયુ પણ થાય છે ( કારણ કે તેની બહાર પ્રવૃત્તિ હોતી નથી ) એમાં સંશય નથી પરંતુ મન સહિત પવન પ્રાણની સ્થિરતાનું સ્થાન જે બ્રહ્મરંધ્ર છે તેમાં નિશ્ચલતાને પ્રાપ્ત થઇ જાય છે. ॥ ૫૧ ॥

एवमभ्यसमानस्य वायुमार्गे दिवानिशम् ॥
अभ्यासाज्जीर्यते वायु मनस्तत्रैव लीयते ॥ ५२ ॥

ભાવાર્થ —આ પ્રકારે કરીને પ્રાણરૂપ વાયુના માર્ગ જે સુષુમ્ના છે તેમાં રાત દિવસ અભ્યાસ કરતો થકો યોગી છે તે યોગીનું અભ્યાસથી જે આધારમાં પ્રાણવાયુ લય થઇ જાય છે અર્થાત લય પામી જાય છે તે વાયુનાં લય સ્થાન ( સ્થાન ) માં મન પણ લય પામી જાય છે, ॥૫૨

अमृतैः स्वावयेद्देहमापादतलमस्तकम् ॥
सिद्धयन्त्येव यदा द्वारो यदा वज्रं पराङ्मुखः ॥ ५३ ॥

ભાવાર્થ —યોગી પગના તળીયાંથી તે મસ્તક પર્યન્ત દેહને ચંદ્રમાંથી નીકળતાં અમૃતવડે કરીને સિંચન કરે તો દેહન છે કાયા જેની અને અધિક છે જડ જેનાં એવો યોગી પૂર્ણેન્દ્ર અમૃતના સ્થાનથી દેહ રૂપ બને છે. ॥ ૫૩ ॥

॥ ઇતિ ખેચરી॥

शक्तिमध्ये मनःकृत्वा शक्तिं मानसमध्यगाम् ।
मनसा मन आलोक्य धारयेत्परमं पदम् ॥ ५४ ॥

ભાવાર્થ—શક્તિ-કુંડલીનીના મધ્યમાં મનને ધારણ કરીને અર્થાત્ મનને કુંડલીના આકારે બનાવીને અને શક્તિને મનના મધ્યમાં કરીને અર્થાત્ શક્તિ ધ્યાનના આશ્રયથી શક્તિને મનમાં એક કરીને અને એથી કુંડલીને જાગ્રત કરીને અને અંતઃકરણરૂપ મનથી મનને દેખીને અર્થાત્ મનનાં દર્શન દ્વારા બુદ્ધિને સ્થિર કરીને સર્વોત્તમ સ્વરૂપ જે પરમપદ છે તેની ધારણા કરે અર્થાત્ બ્રહ્મમાં મનને લગાવે, ॥ ૫૪ ॥

विवेचन.

શ્રી ગોરક્ષનાથ કહે છે કે—' प्रबुद्धा वह्नियोगेन मनसा मरुता सह ' મન અને પવન સહિત કુંડલી અગ્નિના યોગથી જાગ્રત થાય છે. " ॥ ૫૪ ॥

खमध्ये कुरु चात्मानमात्ममध्ये च खं कुरु ॥
सर्वं च खमयं कृत्वा न किंचिदपि चिन्तयेत् ॥ ५५ ॥

ભાવાર્થઃ—આકાશના સમાન પૂર્ણ જે બ્રહ્મ તેના વિષે પોતાના આત્માને કરીને અર્થાત્ ' બ્રહ્મ હું છું ' એવી ભાવના કરીને પોતાનું રૂપ સ્વરૂપ આત્મામાં પૂર્ણ બ્રહ્મને કર અર્થાત્ હું બ્રહ્મ છું એવી ભાવના કર અને સકળ પ્રપંચને બ્રહ્મમય કરીને અર્થાત્ બ્રહ્મરૂપ સમજી વિચારીને કોઇની પણ ચિંતા ન કર અર્થાત્ હું બ્રહ્મ છું એવા પ્રકારનાં ધ્યાનનો પણ પરિત્યાગ કરી દે. ॥ ૫૫ ॥

अंतःशून्यो बहिःशून्यः शून्यः कुंभ इवांबरे ॥
अंतःपूर्णो बहिःपूर्णः पूर्णः कुंभः इवार्णवे ॥ ५६ ॥

ભાવાર્થઃ—આ પ્રમાણે સમાધિમાં સ્થિત યોગીની પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિતિનું વર્ણન કરે છે કે—

[illegible] ની પૂર્ણ થાયછે તેમ
[illegible] પરિત્યાગથી યોગી
[illegible] ૫૦ ॥

[illegible] ॥
[illegible] ॥ ૬૧ ॥

[illegible] દેહથી બહારનો
[illegible] તેની અંદર
[illegible] વાયુ પણ
[illegible] હોતી નથી )
[illegible] પ્રાણની સિદ્ધિ
[illegible] પ્રાપ્ત થઈ

[illegible] ॥
[illegible] ॥ ૬૨ ॥

[illegible] વાયુના માર્ગે
[illegible] ચડો યોગી
[illegible] પ્રાણવાયુ ઊર્ધ્વ
[illegible] વાયુનાં ક્રમ
[illegible] જાય છે, ॥૫૨॥

अमृतैः [illegible] त्रयेऽन्धापादतलमस्तकम्
सिञ्चन्नेव [illegible] महाकायो महाबल पराक्रमः ॥ ६३ ॥

[illegible] — [illegible] મસ્તક પર્યન્ત [illegible] કરીને સિંચન કરે તે [illegible] છે [illegible] અને [illegible] છે બલ અને પરાક્રમ જેના એવા યોગી [illegible] અમૃતના સ્નાનથી શુદ્ધ થઇ જાય છે. ॥ ૫૩ ॥

॥ इति खेचरी॥

शक्तिमध्ये मनः कृत्वा शक्तिं मानसमध्यगाम् ।
मनसा मन आलोक्य धारयेत्परमं पदम् ॥ ५४ ॥

ભાવાર્થ:—શક્તિ-કુંડલીનીના મધ્યમાં મનને ધારણ કરીને અર્થાત્ મનને કુંડલીના આકારે બનાવીને અને શક્તિને મનના મધ્યમાં કરીને અર્થાત્ શક્તિ ધ્યાનના આલંબથી શક્તિને મનમાં એક કરીને અને એથી કુંડલીને જાણીને અને અંતઃકરણરૂપ મનથી મનને દેખીને અર્થાત્ મનનાં દર્શન દ્વારા બુદ્ધિને સ્થિર કરીને સર્વોત્તમ સ્વરૂપ જે પરમપદ છે તેની ધારણા કરે અર્થાત્ બ્રહ્મમાં મનને લગાવે, ॥ ૫૪ ॥

## વિવેચન.

શ્રી ગોરક્ષનાથ કહે છે કે—' પ્રબુદ્ધા વાહ્યયોગેન મનસા વાયુના સહ ' મન અને પવન સહિત કુંડલી અગ્નિના યોગથી જાગૃત થાય છે. " ॥ ૫૪ ॥

समरूपे कुरु चात्मानमात्मरूपे च खं कुरु ॥
सर्वं च समरूपं कृत्वा न किंचिदपि चिन्तयेत् ॥ ५५ ॥

ભાવાર્થ:—આકાશના સમાન પૂર્ણ જે બ્રહ્મ તેના વિષે પોતાના આત્માને કરીને અર્થાત્ ' બ્રહ્મ હું છું ' એવી ભાવના કરીને પોતાનું રૂપ સ્વરૂપ આત્મામાં પૂર્ણ બ્રહ્મને કર અર્થાત્ હું બ્રહ્મ છું એવી ભાવના કર અને સકલ પ્રપંચને બ્રહ્મમય કરીને અર્થાત્ બ્રહ્મરૂપ સમજી વિચારીને કોઈની પણ ચિંતા ન કર અર્થાત્ હું બ્રહ્મ છું એવા પ્રકારનાં ધ્યાનનો પણ પરિત્યાગ કરી દે. ॥ ૫૫ ॥

अंतःशून्यो बहिःशून्यः शून्यः कुंभ इवांबरे ॥
अंतःपूर्णो बहिःपूर्णः पूर्णः कुंभः इवार्णवे ॥ ५६ ॥

ભાવાર્થ:—આ પ્રમાણે સમાધિમાં સ્થિત યોગીની પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિતિનું વર્ણન કરે છે કે—

અંતઃકરણમાં શૂન્યતા હોય અર્થાત્ બ્રહ્મથી અતિરિક્ત વૃત્તિના અભાવથી બીજાની પ્રતીતિ ન થતી હોય અને બીજાને નહીં દેખવાને લઇને અંતઃકરણથી બહાર પણ આ પ્રકારે શૂન્યતા હોય. જેમ આકાશમાં સ્થિત ઘટ અંદર અને બહાર જળથી શૂન્ય હોય છે તેમ હૃદયાકાશરૂપ અંતઃકરણમાં બ્રહ્માકાર વૃત્તિના હોવાથી અથવા તો બ્રહ્મની વાસનાથી વાયુથી પૂર્ણ હોય અને અંતઃકરણથી કે હૃદયાકાશથી બહાર પણ પૂર્ણ હોય અર્થાત્ સત્તારૂપથી કે બ્રહ્માતિરિક્ત વૃત્તિના અભાવથી કે બ્રહ્મરૂપથી જેમ સમુદ્રમાં ડૂબેલો ઘડો ચારે બાજુમાં જળથી પૂર્ણ હોય છે તેમ સમાધિમાં સ્થિત પુરૂષ પણ બ્રહ્મથી પૂર્ણ બને છે.

बाह्यचिन्ता न कर्त्तव्या तथैवांतरचिंतनम् ॥
सर्वाचतां परित्यज्य न किंचिदपि चिंतयेत् ॥ ५७ ॥

ભાવાર્થઃ—સમાધિમાં સ્થિત યોગી બહારના માલ ચંદન આદિ વિષયોનું ચિંતન કરતો નથી અને તેજ પ્રમાણે અંતઃકરણમાં મનથી કલ્પેલાં જે આશ્રમોદક, શ્વેત મંદિરવાટિકા આદિ છે તેનું પણ ચિંતન કરતો નથી અને એજ પ્રમાણે બહારની તેમજ અંદરની સંપૂર્ણ ચિંતાઓનો પરિત્યાગ કરીને કશી વસ્તુની પણ તે ચિંતન કરતો નથી અર્થાત્ પરમવૈરાગ્યથી બ્રહ્માકાર વૃત્તિનો પણ તે યોગી પરિત્યાગ કરી દે છે કારણ કેઃ બ્રહ્માકારવૃત્તિનો ત્યાગ થયા પછી તે યોગીને પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિતિરૂપ મુક્તિ જીવન સમયમાંજ થઇ જાય છે. ॥ ૫૭ ॥

सकल्पमात्रकलनैव जगत्समग्रं
संकल्पमात्रकलनैव मनोविलासः ॥
संकल्पमात्रमतिमुत्सृज निर्विकल्प-
माश्रित्य निश्चय मवाप्नुहि राम शांतिम् ॥५८॥

ભાવાર્થ.—બાહ્ય અને અભ્યંતર ચિંતાઓના પરિત્યાગથી શાન્તિ પણ થાય છે એમાં વશિષ્ઠના વાક્યનું પ્રમાણ આપે છે કે-

માનસિક વ્યાપારરૂપ જે સંકલ્પ છે તેની રચનારૂપ જ આ દૃશ્યમાન સંપૂર્ણ જગત્ છે અર્થાત બાહ્ય પ્રપંચ મનથી જ કલ્પિત છે અને આશા મોહ કલેશમંદિર વાસિકા આદિ નાના પ્રકારના વિષયોની કલ્પનાઓનો જે વિલાસ છે તે વિલાસ પણ સંકલ્પનીજ રચના છે અર્થાત્ આન્તર પ્રપંચ પણ સંકલ્પનીજ રચના રૂપ છે, વધારે શું કહેવું, સંકલ્પમાત્રમાં જે મતિ અર્થાત્ બાહ્ય અને આભ્યંતર પ્રપંચમાં જે સત્યત્વ બુદ્ધિ છે તેનો તું ત્યાગ કરી દે અને (ત્યાગ કરી મારે શું કરવું એમ તું પ્રશ્ન કરતો હો તો) નિર્વિકલ્પને આશ્રય લઇને અર્થાત્ આત્માનાવિષે જે કર્તા-ભોક્તા સુખી-દુઃખી સમાનીય-વિજાતીય-સ્વગત ભેદ-દેશ-કાળ-વસ્તુ પરિચ્છેદરૂપ જે વિશિષ્ટ કલ્પના છે તે કલ્પનાથી રહિત જે નિર્વિકલ્પરૂપ અર્થાત્ પૂર્વોક્ત વિશિષ્ટ કલ્પનાથી અન્ય આત્મા છે તેનેજ પારણાનો વિષય કરીને હે રામ, નિશ્ચયથી તું શાન્તિને પ્રાપ્ત થઇશ અને એ શાન્તિથી પછી સુખને પણ તું પ્રાપ્ત થઇશ, આ બાબત ભગવદ્ગીતામાં કહ્યું છે કે—

" नचाभावयतः शांतिरशांतस्य कुतःसुखम् " વિચાર હીન પુરૂષને શાન્તિ હોતી નથી અને અશાંત મનુષ્યને સુખ ક્યાંથી થાય ? અર્થાત્ નજ થાય. ॥ ૫૮ ॥

कर्पूरमनले यद्वत्संयोगं सन्निके यथा ॥
ततो संक्षीयमानं च मनस्तत्रैव विलीयते ॥ ૫૯ ॥

ભાવાર્થ—જેમ કપૂર અગ્નિમાં સંયોગ કરવાથી ખાક કરીને લીનતા પામે છે અર્થાત્ અગ્નિના આકારે બની જાય છે અને જેમ જળમાં સંયુક્ત કરવામાં આવેલો

સૈંધવનો કકડો વિલીન થાય છે અર્થાત્ લવણાકારને છોડી જલાકાર બની જાય છે તેમ તત્ત્વરૂપ આત્મામાં સંયુક્ત કરવામાં આવેલું મન વિલીન થાય છે અર્થાત્ આત્માકાર બની જાય છે. ॥ ૫૯ ॥

ज्ञेयं सर्वं प्रतीतं च ज्ञानं च मन उच्यते ॥
ज्ञानं ज्ञेयं सर्वं नष्टं नान्यः पंथा द्वितीयकः ॥ ६० ॥

ભાવાર્થઃ—હવે મનનો લય થયા પછી દ્વૈતના પણ લયનું વર્ણન કરે છે કે-સંપૂર્ણ જે જ્ઞેય (જ્ઞાનના યોગ્ય) અર્થાત્ જ્ઞાત પ્રતીયમાન છે તે અને જ્ઞાન એ સઘળું મન કહેવાય છે, (કારણ કે એ સઘળાં મનની કલ્પના માત્ર છે) જો જ્ઞાન અને જ્ઞેય મન સહિત નષ્ટ થઇ જાય તો બીજો માર્ગ નથી અર્થાત્ મનનો વિષય જે દ્વૈત છે તે રહેતો નથી. ॥ ૬૦ ॥

मनोदृश्यमिदं सर्वं यत्किंचित्सचराचरम् ॥
मनसो ह्युन्मनी भावाद्द्वैतं नैवोपलभ्यते ॥ ६१ ॥

ભાવાર્થઃઆ દેખવામાં આવતું જે સ્થાવર જંગમ ચરાચરરૂપ સહિત જગત્ જે કાંઈ છે તે સઘળું મનથી દેખવા યોગ્ય છે અર્થાત્ મનથી કલ્પિત છે અર્થાત્ મનની કલ્પના થયા પછી પ્રતીત થાય છે અને કલ્પનાના અભાવમાં પ્રતીત થાતું નથી એથી એ સઘળું ભ્રમરૂપજ છે. અને એ મનના ઉન્મની ભાવથી-વિલયથી દ્વૈત-ભેદની પ્રતીતિ થતી નથી કારણ કે દ્વૈતભ્રમના હેતુરૂપ જે મનનો સંકલ્પ છે તેનો તો ત્યાં અભાવ છે. ॥૬૧॥

विवेचन,

કદાચિત્ કોઇ એમ કહે કે-ભ્રમનું શરીર પ્રતીતિ માત્ર હોય છે. તો બૌદ્ધમતનો પ્રસંગ આવી જાય છે એ ઠીક નથી કારણ કે ભ્રમનું અધિષ્ઠાન બધાને સત્ય માને છે. ॥ ૬૧ ॥

ज्ञेयवस्तु परित्यागाद्विलयं याति मानसम् ॥
मनसो विलये जाते कैवल्यमवशिष्यते ॥ ६२ ॥

કરે છે કે મુખ્યાસન-સિદ્ધાસનમાં સ્થિત થઈને અંતર દ્વાર અને બહાર દ્રષ્ટિ "અન્તર્દ્વિત્ય બહિર્દૃષ્ટિ" ઇત્યાદિથી કહેલમાં આપેલી યોનિ મુદ્રાને કરીને કેવલાચલિતવાળો બનીને દક્ષિણ કર્ણમાં સુષુપ્તિ ॥ નાદિમ્ ચંચલ જે દેહની અંદરનો શબ્દ છે તેને સાંભળે છે. ॥ ૬૭ ॥

વિવેચન.

આ બાબત વિદ્વાનોએ અનુભવમાં કહેલ છે કે,

आदौ समुद्रवाताभ्रनिर्झरसमानरवं ततो घोरं
नानाकर्णवाद्यनिष्ठमारिष्टसङ्घं निरस्तानुज्ञं।
घण्टानादानुकारी तदनु च जलधिध्वानगंभीरो गर्भो
गर्भस्तर्जनशोषः पर इह दुरितं वर्तते ब्रह्मनाडयां. ॥

તારના સંકારનો કર્ણ નાદ પ્રથમ તો ઉન્મત્ત અંબરોના સમૂહના શબ્દ સમાન, પછી પવનથી ભરેલા સુંદર વાંસના શબ્દ સમાન, પછી ઘંટડીના શબ્દ સમાન, પછી સમુદ્રના શબ્દ સમાન ઘોરો, પછી ગર્જતા મેઘના શબ્દ સમાન ગંભીર, એવો પૂર્વોક્ત નાદ આ શરીરમાં સુષુમ્ણા નાડીના છિદ્રમાં વર્તે છે.

श्रवणदृङ्नयन युगक्रमाण-
मुखानां निरोधनं कार्यम् ॥
हृदमुपगम्य सरणौ स्फुट-
समन्तः श्रूयते नादः ॥ ६८ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે પરાંમુખી નાડીઓથી નાદના અનુભવાનું વર્ણન કરે છે કે-કર્ણ અને નેત્ર અને પ્રાણ એ ત્રણેનાં યુગલ નામ છિદ્રો, અને મુખ એ તમામનો નિરોધ કરે અર્થાત્ હાથનાં આંગળીથી રોકે કારણ કે એ પ્રકારે ઇન્દ્રિયોનો નિરોધ કરવાથી પ્રાણાયામોથી મળરહિત જે સુષુમ્ણાનો માર્ગ છે તેમાં સ્ફુટ (પ્રત્યક્ષ) અમલ (સ્પષ્ટ) નાદ સાંભળી શકાય છે. ॥ ૬૮ ॥

## વિવેચન.

નિરોધન પ્રકરણ સંબંધમાં કથન છે કે—

" अंगुष्ठाभ्यामुभौ कर्णौ तर्जनीभ्यां च चक्षुषी ।
नासापुटौ तथान्याभ्यां प्रच्छाद्य करणानि च ॥ "

અંગુઠાથી એટલે હાથના અંગુઠાથી ઉભય કાનોનું અને તર્જનીઓથી બન્ને નેત્રોનું અને મધ્યમા આંગળીઓથી નાસાપુટોનું ( અને ચ કારનો પાઠ છે તેથી મુખનું) આચ્છાદન કરે. ॥ ૬૮ ॥

आरंभ च घटश्चैव तथा परिचयोऽपि च ॥
निष्पत्तिः सर्व योगेषु स्यादवस्था चतुष्टयम् ॥ ६९ ॥

ભાવાર્થ—હવે નાદની ચાર અવસ્થાઓનું વર્ણન કરે છે કે-આરંભાવસ્થા, ઘટાવસ્થા, પરિચયાવસ્થા, ને નિષ્પત્તિ અવસ્થા એ ચાર અવસ્થા સંપૂર્ણ ચિત્તવૃત્તિના નિરોધરૂપ યોગોમાં થાય છે અર્થાત્ શાંભવીમુદ્રા વિગેરેમાં એ ચાર અવસ્થાજ હોય છે. ॥ ૬૯ ॥

### અથારંભાવસ્થા.

ब्रह्मग्रंथेर्भवेद्भेदो ज्ञानदः शून्यसंभवः ॥
विचित्रः करणाद्रो देहेऽनाहतः श्रूयते ध्वनिः ॥ ७० ॥

ભાવાર્થ—આ ચાર અવસ્થાઓમાં આરંભાવસ્થા કે જે સર્વથી પ્રથમ છે તેનું વર્ણન કરે છે —

અનાહત ચક્રમાં વર્તમાન બ્રહ્મગ્રંથિનો જ્યારે પ્રાણવાયુના અભ્યાસથી ભેદ થાય છે ( એ ગ્રંથી ભેદાય છે) ત્યારે આનંદને ઉપજાવનારો, હૃદયાકાશરૂપ ગગનમાંથી પ્રકટનારો અનેક પ્રકારનો અને ઘૂઘરીના શબ્દ સમાન

અર્થાત્ [illegible] ના પ્રકટનો ધ્વનિ (શબ્દ)
[illegible]

[illegible] નિ-
[illegible] કરવા [illegible] ને જ્ઞાનાનંદ

ભાવાર્થ:—જ્ઞાનનો વિષય જે ચરાચરરૂપ દ્રશ્ય છે તેના પરિત્યાગથી અર્થાત્ નામરૂપાત્મક જગતને વર્જિત કરવાથી મન વિલયને પ્રાપ્ત થઈ જાય છે અર્થાત સચ્ચિદાનંદરૂપ આત્માકાર બની જાય છે અને મનનો વિલય થયા પછી દ્વૈતરૂપ શેષ રહી જાય છે અર્થાત અદ્વિતીય આત્મારૂપજ શેષ રહી જાય છે. ॥ ૬૨ ॥

एवं नानाविधोपायाः सम्यक्स्वानुभवान्विताः ॥
समाधिमार्गाः कथिताः पूर्वाचार्यैर्महात्मभिः ॥ ६३ ॥

ભાવાર્થ:—આ પ્રકારના ઉપાય સાધન છે જેનાં અને જુદા પ્રકારે જે સ્વાનુભવ અર્થાત સંશય અને વિપર્યયથી રહિત આત્માનુભવ એનાથી યુક્ત ચિત્તવૃત્તિનિરોધરૂપ સમાધિનો માર્ગ અર્થાત પ્રાપ્તિનો ઉપાય પૂર્વાચાર્યોએ કહેલો છે અર્થાત સમાધિના અભ્યાસથી મહાન્ (શુદ્ધ) છે આત્મા (અંતઃકરણ) જેનાં એવા મહાત્મા મત્સ્યેન્દ્રાદિ પૂર્વાચાર્યોએ પોતાના અનુભવથી પૂર્વોક્ત સમાધિનો માર્ગ વર્ણન કરેલો છે. ॥ ૬૩ ॥

सुषुम्नायै कुंडलिन्यै सुधायै चंद्रसन्नये ॥
मनोन्मन्यै नमस्तुभ्यं महाशक्त्यै चिदात्मने ॥ ६४ ॥

ભાવાર્થ.—સુષુમ્ના આદિ નાડીઓથી કૂટસ્થ આચાર્ય એને પ્રણામ કરે છે કે—

મોક્ષનાડીરૂપ સુષુમ્નાને, આધારશક્તિરૂપ કુંડલિનીને, ચંદ્રમાથી છે જન્મ જેનો એવી સુધાને અને સુષુપ્તિસ્થાનરૂપ એ મનોન્મનીને નમસ્કાર કરે છે કે જે મનોન્મની દ્વૈત ઇન્દ્રિયને અનુરૂપ જે જડ પદાર્થ છે તેને પણ ચેતનતાની જોડનારી છે તેવી મહાશક્તિ-ચિત્શક્તિ સ્વરૂપ છે અને જે ચેતન છે તે આત્મારૂપ છે.

આ શ્લોકમાં નમસ્કાર એ પદનો અર્થ સંબંધ છે. ॥ ૬૪ ॥

अशक्यतत्त्वबोधानां मूढानामपि संमतम् ॥
प्रोक्तं गोरक्षनाथेन नादोपासन मुच्यते ॥ ६५ ॥

ભાવાર્થઃ—અનેક પ્રકારના સમાધિના ઉપાયોને કહી કરીને નાદાનુસંધાનરૂપ જે મુખ્ય ઉપાય છે તેનું વર્ણન કરવાની હવે પ્રતિજ્ઞા કરે છે કે—

અવ્યુત્પન્ન ( મૂર્ખ ) છે તેથી જેને તત્ત્વજ્ઞાન અશક્ય છે એવા મૂઢોને પણ જે સંમત છે એવાં ગોરક્ષનાથનાં કહેલાં નાદોપાસનને અર્થાત્ અનાહત ધ્વનિનાં સેવનનું વર્ણનનું કરે છે અને આ નાદનું અનુસંધાન ગોરક્ષનાથ સમા મહાપુરૂષે કરેલું છે એથી અવશ્યમેવ કરવા યોગ્ય છે ॥ ૬૫ ॥

## विवेचन.

આ શ્લોકમાં અપિ શબ્દનો પ્રયોગ છે એ એમ દર્શાવે છે કે આ નાદોપાસન જ્યારે અજ્ઞાનને પણ સંમત છે ત્યારે જ્ઞાનીને સંમત હોય એમાં આશ્ચર્ય શું છે. ॥ ૬૫ ॥

श्रीआदिनाथेन सपादकोटि
लयप्रकाराः कथिता जयन्ति ।
नादानुसंधानकमेकमेव
मन्यामहे मुख्यतमं लयानाम् ॥ ६६ ॥

ભાવાર્થઃ—શ્રીઆદિનાથે ( શિવજીએ ) સવા કરોડ ચિત્તના લયના ઉપાયરૂપ પ્રકારો કહ્યા છે તે તમામ યથોત્તમ રૂપથી વર્તે છે પરન્તુ અમો તો એક નાદાનુસંધાનનેજ ( નાદનું સેવન ) કેવળ અત્યંત મુખ્ય લયનાં સાધનોમાં માનીએ છીએ કે તે સર્વ ઉપાયોથી ઉત્તમ છે અને ગોરક્ષનાથજીને અભિમત છે તેથી અવશ્ય કરવા યોગ્ય છે. ॥ ૬૬ ॥

मुक्तासने स्थितो योगी मुद्रां संधाय शांभवीम् ॥
शृणुयाद्दक्षिणे कर्णे नादमंतःस्थमेकधीः ॥ ६७ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે શાંભવીમુદ્રાથી નાદાનુસંધાનનું વર્ણન

विज्ञानदं तदा जित्वा सहजानंदसंभवः
दोषदुःख जराव्याधिक्षुधानिद्राविवर्जितः ॥७६॥

ભાવાર્થ—અને હવે તે યોગીના નાદને વિષય જે અંતઃકરણની વૃત્તિ છે તેથી ઉત્પન્નરૂપ જે ચિત્તનો આનંદ છે તેનો તિરસ્કાર કરવાના પછી સ્વાભાવિક આત્મસુખરૂપ જે સહજાનંદ છે તેનો આવિર્ભાવ થાય છે. પછી તે યોગી વાતપિત્ત કફદોષોથી પ્રગટતાં દુઃખો, વૃદ્ધાવસ્થા, અને આધ્યાત્મિક દુઃખ અને જ્વર આદિ વ્યાધિ, ક્ષુધા(ભોજનની ઇચ્છા) ને નિદ્રાથી વિજેરેથી રહિત તે સમયમાં થાય છે. ॥ ૭૬ ॥

रुद्रग्रंथिं तदा भित्त्वा शर्वपीठगतोऽनिलः ॥
निष्पत्तौ वैष्णवः शब्दः स्वयंज्योतिरवर्णो भवेत् ॥७६॥

ભાવાર્થઃ—જે રૂદ્રગ્રંથિ આજ્ઞાચક્રમાં હોય છે તે રૂદ્રગ્રંથિનું ભેદન કરીને તે કાલે તે પ્રાણ શર્વ નામ ઇંદ્રનું સ્થાન જે ભ્રૂકુટીના મધ્યમાં છે તેમાં પ્રવેશે છે.

હવે નિષ્પત્તિ અવસ્થાનું વર્ણન કરે છે કે,—

નિષ્પત્તિ અવસ્થામાં અર્થાત્ પ્રાણના બ્રહ્મરંધ્રમાં પહોંચવા પછી એવો વૈષ્ણવ નામ વાંસળીના શબ્દની જેમ શબ્દ થાય છે કે જાણે શબ્દ કરતી વીણાનો શબ્દ થતો હોય નહીં.

एकीभूतं तदा चित्तं राजयोगाभिधानकम् ॥
सृष्टिसंहारकर्त्तासौ योगीश्वरसमो भवेत् ॥ ७७ ॥

ભાવાર્થઃ—એ નિષ્પત્તિ અવસ્થામાં ચિત્ત એકીભૂત થાય છે અર્થાત્ વિષય અને વિષયી (જ્ઞાન) એઓનો અભેદ (એકતા) થવાથી રાજ છે નામ જેનું એવું તે ચિત્ત બની જાય છે કારણ કે ચિત્તની એકાગ્રતાનેજ રાજયોગ કહેવામાં આવે છે, અને તે યોગી સૃષ્ટિ અને સંહારના કર્તા ઇશ્વરના સમાન બની જાય છે અર્થાત્ નાદના અનુસંધાનથી રચના અને સંહારના કર્તા ઇશ્વરરૂપ બની જાય છે. ॥ ૭૭ ॥

ાબ્દ પૂર્વોક્ત અમરકોશના શ્લોકના આધારે લેવો કે-પ્રાણોના ગતિના અવાજને નિઃશબ્દ, નીરવ, કલાબ્દ કરવુ, તે કરવુન કહે છે. ॥ ૭૦ ॥

दिव्यदेहश्च तेजस्वी दिव्यगंधस्त्वरोगवान् ॥
संपूर्णहृदयः शून्य आरंभो योगवान्भवेत् ॥ ७१ ॥

ભાવાર્થઃ—હૃદયાકાશરૂપ શૂન્યમાં આરંભ ( નાદનો આરંભ ) થાય છે ત્યારે અર્થાત્ જે હૃદયમાં નાદની પ્રતીતિ થાય તો પ્રાણવાયુથી ભલાપ્રકારે પૂર્ણ છે હૃદય જેનું અને આનંદથી પૂર્ણ હૃદય થાય છે ત્યારે યોગીરૂપ લાવણ્યવાળા દિવ્ય દેહવાળો બની જાય છે અને તેજસ્વી ( પ્રતાપી ) અને ઉત્તમ ગંધવાન્ અને રોગોથી રહિત બની જાય છે. ॥ ૭૧ ॥

### विवेचन.

આ સ્થળમાં 'શૂન્ય'થી હૃદયાકાશ એ વાસ્તે કહ્યું છે કે-હૃદયાકાશ, ચિદાકાશ, ભ્રૂકુટિમધ્યાકાશ એ ત્રણેનો ક્રમથી શૂન્ય, અનિલ અને મહાશૂન્ય એવા શબ્દોથી યોગીશ્રેષ્ઠો ભાષણ કરે છે. ॥૭૧॥

### अथ घटावस्था.

द्वितीयायां घटीकृत्य वायुर्भवति मध्यमः ॥
दृढासनो भवेद्योगी ज्ञानी देवसमस्तदा ॥ ७२ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે ઘટાવસ્થાને કહે છે કે, બીજી ઘટાવસ્થા છે તેમાં પ્રાણવાયુ પોતાની સાથે અપાન અને નાદ બેંદુ એઓની એકતા કરીને કંઠસ્થાનનાવિષે વર્તમાન જે મધ્યચક્ર છે તેમાં પહોંચી જાય છે, ( " मध्यचक्रमिदद्वेयं षोडशाधारबन्धनम्—સોળ આધાર છે બંધન જેનાં એવું આ મધ્યચક્ર જાણવું " ) અર્થાત્ પૂર્વોક્ત અવસ્થા થઇ જાય તો યોગી એ અવસ્થામાં દ્રઢ આસન-સ્થિર આસનવાળો જ્ઞાની અને દેવસમાન બની જાય છે અર્થાત્ પૂર્વની અપેક્ષાથી કુશળબુદ્ધિ અને રૂપલાવણ્યની અધિકતાથી દેવ તુલ્ય બની જાય છે. ॥ ૭૨ ॥

થાય છે તેના કર્તા જે યોગીશ્વર ( યોગીઓમાં ઉત્તમ ) છે તેના હૃદયમાં વધતો જતો તથા વાણી જેને ' આ છે' એમ કહી શકતી નથી એવો જે યોગશાસ્ત્રમાં પ્રસિદ્ધ એક મુખ્ય આનંદ થાય છે તે આનંદને તો એક શ્રી ગુરૂનાથ અર્થાત્ ગુરૂ સ્વામીજ જોવે છે. ॥ ૮૧ ॥

## विवेचन.

આથી એમ સૂચવ્યું છે કે—નાદનાં અનુસંધાનનો આનંદ ગુરૂની કૃપાવડેજ પ્રાપ્ત થાય છે પરન્તુ એ આનંદ બીજા કોઇ પણ પ્રકારથી જાણવો જાણો નથી. ॥ ૮૧ ॥

कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां यं शृणोति ध्वनिं मुनिः ॥
तत्र चित्तं स्थिरीकुर्या द्यावत्स्थिरपदं व्रजेत् ॥ ८२ ॥

ભાવાર્થ:—પોતાના હાથની બે આંગળીયોથી કાનનાં છિદ્રોને બંધ કરીને મુનિ જે શબ્દને શ્રવણ કરે છે ત્યાં તેનું ચિત્ત જ્યાંસુધી સ્થિરપદ પ્રાપ્ત ન થાય ત્યાંસુધી સ્થીર કરે છે. ॥ ૮૨ ॥

## विवेचन.

નાદના અનુસંધાનથી પ્રત્યાહાર આદિના ક્રમથી સમાધિનું વર્ણન કરે છે કે—મનનો કરનારો યોગી હાથના અંગુઠાઓથી કાનનાં દ્વારોને દાબીને અર્થાત્ કર્ણનાં છિદ્રોમાં અંગુઠાઓ લગાડીને જે અનાહત ધ્વનિને સાંભળે છે તે અનાહતધ્વનિમાં અસ્થિર પણ ચિત્તને ત્યાંસુધી સ્થિર કરે કે જ્યાંસુધી તુર્યાવસ્થારૂપ સ્થિર પદને પ્રાપ્ત ન થાય આ બાબત કથન પણ છે કે—" तुर्यावस्थाचिदभिव्यंजकना दस्य वेदनं प्रोक्तमिति नादानुसंधानेन वायुस्थैर्य मणिमादयो ऽपि भवन्तीति " " તુર્યાવસ્થા, ચેતનનો અભિવ્યંજક ( દાપક ) જે નાદ છે તેના જ્ઞાનરૂપ છે અને નાદનાં અનુસંધાનથી વાયુની સ્થિરતા અને અણિમાદિ સિદ્ધિ પણ થાય છે. શ્રીત્રિપુરસાર સમુચ્ચયમાં પણ કથન છે કે—

"विजितो भवतीह तेन वायुः सहजो यस्य समुत्थितः नादः
अणिमादिगुणा भवन्तितस्यापि पुण्यं च महागुणोदयस्य

પછી મર્દલ, શંખ, ભેરીના શબ્દ સમાન શબ્દ સંભળાય છે અને એજ પ્રકારે ઘંટા અને કાહલ નામનાં વાજીંત્રના શબ્દ સમાન શબ્દની પ્રતીતિ બ્રહ્મરંધ્રમાં થાયછે.૮૫

ततो तु किंकिणीवंशवीणाभ्रमरनिःस्वनाः ॥
इति नानाविधा नादाः श्रूयन्ते देह मध्यगाः ॥ ८६ ॥

ભાવાર્થઃ—પછી પ્રાણની બ્રહ્મરંધ્રમાં સ્થિરતા થાય છે તેના અંતમાં કિંકિણી–વંશ–વીણા–ભ્રમર–એઓના શબ્દના સમાન સંભળાય છે. આ પ્રકારે દેહના મધ્યમાં નાના પ્રકારના શબ્દો સંભળાય છે. ॥ ૮૬ ॥

यावति श्रूयमाणेऽपि मेघभेर्यादिके ध्वनौ ॥
तत्र सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं नादमेव परामृशेत् ॥ ८७ ॥

ભાવાર્થ—મેઘ ભેરી આદિના જે મહાન શબ્દો છે તેના સમાન શબ્દને સાંભળ્યા પછી પણ એ શબ્દોમાં સૂક્ષ્મથી પણ સૂક્ષ્મ જે નાદ છે તેનું ચિંતન કરે કારણ કે સૂક્ષ્મનાદ લાંબા વખત પર્યન્ત રહે છે અને એ નાદમાં આસક્ત થયું છે ચિત્ત જેનું એવો મનુષ્ય–યોગી પણ દીર્ઘકાલ પર્યન્ત સ્થિર મતિવાળો બની જાય છે. ॥ ૮૭ ॥

एतन्मुत्सृज्य वा सूक्ष्मं सूक्ष्मन्मुत्सृज्य वा पुनः ॥
रममाणमणि चित्तं मनो नान्यत्र चालयेत् ॥ ૮૮ ॥

ભાવાર્થઃ—મેઘ, ભેરી આદિ મહાન નાદને તજી દઈ સૂક્ષ્મમાં કે સૂક્ષ્મ નાદને તજી મહાન નાદમાં રમણ કરતાં રમણતાથી અત્યંત ચંચલ ચિત્તને અર્થાત મહાન, સૂક્ષ્મ શબ્દનાં ગ્રહણ કે પરિત્યાગથી ક્ષોભ કરતાં કાંઈ મનને ચલાયમાન ન કરે કારણ કે વિષયોનાં આકર્ષણ મન ચલાયમાન પામી શકતું નથી અને નાદમાં રમતું થયું જે મન છે તેનું ચલાયમાન થવું શું છે. ॥ ૮૮ ॥

एवं कुर्वाणो वा नादे लयति यथेष्टं मनः ॥
सर्वेद्रियाणि सूक्ष्मे नैव स्थानं विलीयते ॥ ૮૯ ॥

ભાવાર્થઃ—અથવા જે તે ઘન કે સૂક્ષ્મ નાદમાં પ્રથમ મન લાગે ત્યાં તે નાદમાં ભલાપ્રકારે સ્થિર બની કરી તે મન તે નાદમાં લય થઇ જાય છે. ॥ ૮૯ ॥

## विवेचन.

અહીં પૂર્વવાક્યથી પ્રત્યાહાર, બીજાં વાક્યથી ધારણા ને ત્રીજાં વાક્યથી ધ્યાનનાદ્વારા સમાધિ કહી છે. ॥ ૮૯ ॥

मकरंदं पिबेद्भृंगो गंधं नापेक्षते यथा ॥
नादासक्तं तथा चित्तं विषयान्न हि कांक्षते ॥ ९० ॥

ભાવાર્થઃ—જેમ પુષ્પના રસનું પાન કરનારો ભ્રમર પુષ્પના ગંધની અપેક્ષા કરતો નથી અર્થાત્ પુષ્પમાં ગંધ છે કે નહિં અગર તે ગંધ સારી છે કે બુરી છે ઇત્યાદિ બાબત રસભોગી ભ્રમરો પુષ્પ પરત્વે જોતોજ નથી પરન્તુ કેવળ તે રસનુંજ પાન કરે છે તેમ નાદમાં આસક્ત થયેલું ચિત્ત પણ પોતાને બંધન કરનારા માળા ચંદન આદિ જે વિષયો છે તેની આકાંક્ષા કરતું નથી. એ વાત સુનિશ્ચિત છે. ॥ ૯૦ ॥

मनोमत्तगजेन्द्रस्य विषयोद्यानचारिणः ॥
नियन्त्रणे समर्थोऽयं निनादो निशितांकुशः ॥ ९१ ॥

ભાવાર્થ.—આ મનરૂપી મસ્ત ગજરાજ કે જે વિષયોરૂપ વાટિકામાં વિહાર કરનારો છે તેને વશ કરવામાં આ નાદરૂપ તિક્ષ્ણ અંકુશ સમર્થ છે. ॥ ૯૧ ॥

## विवेचन.

શબ્દ આદિ વિષયરૂપ જે ઉદ્યાન છે તેમાં વિચરતો થકો જે મનરૂપ ઉન્મત્ત ગજેન્દ્ર છે તેનાં પરાવર્તનમાં અર્થાત્ તે હાથીને ઝુકાવી દેવામાં આ નાદરૂપ જે તીક્ષ્ણ અંકુશ છે તે પરમ સમર્થ છે—આ શ્લોકોથી ઇન્દ્રિયોનું વિષયથી જે પ્રત્યાહરણ તે પ્રત્યાહાર કહ્યો છે, અર્થાત્ વિષયોમાં ક્રમથી ચરનારી જે નેત્ર આદિ ઇન્દ્રિયો છે તેની જે વિષયોથી નિવૃત્તિ તેને પ્રત્યાહાર કહેવામાં આવે છે.

बद्धं तु नादबंधेन मनःसंत्यक्तचापलम् ॥
प्रयाति सुतरां स्थैर्यं छिन्नपक्षः खगोयथा ॥ ९२ ॥

ભાવાર્થઃ—જેમ પાંખ વિનાનું પક્ષી સત્વર સ્થિર થઈ જાય છે તેમ નાદરૂપ બંધથી બાંધેલું આ મન પોતાની ચપળતાને તજી કરી સત્વર સ્થિરતાને પામે છે. ॥

## વિવેચન.

નાદરૂપ જે બંધનનું સાધન છે તેથી પોતાની શક્તિ અનુસાર બાંધવામાં આવેલું મન અર્થાત્ નાદની ધારણા આદિમાં જકડાઇ ગયેલું ચિત્ત અને એથી કરી સર્વ પ્રકારે તજી દીધી છે ચંચળતાને વિષયોના અવલંબરૂપ ચંચળતા જેને એવું મન નિરંતર સ્થિરતાને પામે છે, અર્થાત્ એ મન ધારણાને પ્રાપ્ત એ પ્રકારે થાય છે કે જેમ છેદન કરેલી છે પાંખો જેની એવું પક્ષી ચલ જાય છે. આ શ્લોકથી યુક્ત આસનમાં ચિત્તનાં સ્થાપનરૂપ તે ધારણાને કહી છે કે જેના સંબંધમાં આ વચનો છે કે—

" प्राणायामेन पवनं प्रत्याहारेण चेन्द्रियम् ।
वशीकृत्य ततः कुर्याच्चित्तस्थैर्यं शुभाश्रये ॥

" પ્રાણાયામથી પવનને અને પ્રત્યાહારથી ઇન્દ્રિયને વશ કરીને શુભાશ્રય નામ બ્રહ્મરંધ્રમાં ચિત્તની સ્થિરતાને કરે. ॥ ૯૨ ॥

सर्वचिंतां परित्यज्य सावधानेन चेतसा ॥
नाद एवानुसंधेयो योगसाम्राज्यमिच्छता ॥ ९३ ॥

ભાવાર્થઃ—બાહ્ય અને અંદરના જે સંપૂર્ણ વિષય છે તેની ચિંતાનો ત્યાગ કરીને સાવધાન-એકાગ્ર ચિત્તથી રાજયોગનો અભિલાષી યોગી નાદનુંજ અનુસંધાન કરે અર્થાત્ નાદાકાર વૃત્તિનો નિર્વાહ કરે. ॥ ૯૩ ॥

## વિવેચન.

આ શ્લોકથી—

' तद्दृष्ट्यस्यैकाग्र्य संतानेयान्य निर्मुक्ता ।
तद्ध्यानं प्रथमैरंगैः षड्भिर्निष्पाद्यते मुने ॥

ચિત્તની પ્રત્યયૈકતાનતારૂપ ધ્યાન કહ્યું છે. જે ધ્યાન ઉપરના શ્લોકથી કહ્યું છે કે " બ્રહ્મરૂપ પ્રત્યયની જે એકરસ સંતતિ અને અન્ય વિષયોની નિઃસ્પૃહા તે ધ્યાન હે નૃપ ! પ્રથમ છ અંગોથી અર્થાત્ યમ-નિયમ-આસન-પ્રાણાયામ પ્રત્યાહાર-ધારણા એઓથી પ્રાપ્ત થાય છે અર્થાત્ તેની પ્રાપ્તિનાં છ અંગ કારણ છે. ॥ ૯૩ ॥

नादोऽन्तरंगसारंगबंधने वागुरायते ॥
अंतरंगकुरंगस्य वधे व्याधायतेऽपि च ॥ ९४ ॥

ભાવાર્થ —નાદ અંતરંગ ( મન ) જે સારંગ મૃગ તેનાં બંધન ( ચંચળતાનું હરણ ) માં મૃગબંધનની જાળના સમાન છે અર્થાત્ જેમ મૃગબંધનની જાળનાં બંધનથી મૃગની ચંચળતા હરાઇ જાય છે તેમ નાદ પણ મનની ચંચળતાને પોતાની શક્તિથી હરી લે છે અને નાદજ અંતરંગ ( મન ) હરણના બંધનમાં વ્યાધના સમાન છે, અર્થાત જેમ વ્યાધ મૃગજાળ બંધનમાં બાંધેલાં મૃગને હરે છે તેમ પોતામા આસક્ત થયાં મનને નાદ પણ હરે છે અર્થાત્ નાના પ્રકારની જે મનમાં વૃત્તિઓ ઉઠે છે તેને નાદ દૂર કરે છે ॥ ૯૪ ॥

अंतरंगस्य योगिनो वाजिन परिघायते ॥
नादोऽयस्निगडो नित्यमवधार्यो हि योगिना ॥ ९५ ॥

ભાવાર્થઃ—અને યોગીજનનો જે અંતરંગરૂપ અર્થાત મનરૂપ અશ્વ છે તેના પરિઘ અર્થાત્ અશ્વશાળાના દ્વારમા અવરોધક લોહના દંડના સમાન નાદ છે નિદાન જેમ અશ્વશાળાનો લોહદંડ અશ્વની અન્યત્ર ગતિને અટકાવે છે તેમ નાદ પણ મનની અન્યત્ર વિષયાદિકમાં જે ગતિ છે તેને અટકાવે છે. આ કારણથી યોગીજન નિશ્ચય કરીને નાદની ઉપાસનાનો નિશ્ચય કરે છે. ॥ ૯૫ ॥

बद्धं विमुक्तचांचल्यं नादगंधकजारणात् ॥
मनः पारदमाप्नोति निराळंबाख्य स्थैर्यम् ॥ ९६ ॥

ભાવાર્થઃ—નાદરૂપ જે અંકુશ છે તેનાથી ભ્રમ કરવાથી અર્થાત્ નાદ અંકુશના સંયોગથી ચંચળતાને હરી લેવાથી બદ્ધ (એક નાદમાંજ આસક્ત) અને પારાના પક્ષમાં ગુટિકારૂપ થયો સમજવો અને બ્રહ્મરંધ્રજ તળી દીધું છે વિષયાકાર પરિણામરૂપ ચાંચલ્ય જેને અને પારાના પક્ષમાં તળી દીધી છે સ્વાભાવિક ચંચળતા જેણે એમ સમજવું. આવો મનરૂપી પારદ (ચંચળ રૂપ) નિરાલંબ નામના આકાશરૂપ અપરિચ્છિન્ન બ્રહ્મમાં ગમનને અર્થાત્ બ્રહ્માકાર વૃત્તિના પ્રવાહને પ્રાપ્ત થાય છે. પારાના પક્ષમાં આકાશ ગમન સમજવું. તાત્પર્ય એ છે કે—આ પ્રકારે બંધાયેલું મન નિરવચ્છિન્ન (એક રસ) બ્રહ્માકાર વૃત્તિના પ્રવાહને કરવા વાળું બને છે. ॥ ૯૬ ॥

नादश्रवणतः शिवमंतरंगभुजंगमः ॥
विस्मृत्य सर्वमेकाग्रः कुत्रचिन्न हि धावति ॥ ९७ ॥

ભાવાર્થઃ—અનાહત શબ્દરૂપ નાદનાં શ્રવણથી તત્પર મનરૂપ સર્પ સકળ વિશ્વનું વિસ્મરણ કરીને એકાગ્ર થતો છતો કયાંઇ પણ આમ તેમ ધાવન કરતો નથી. ૯૭

## विवेचन.

આ શ્લોકમાં મન ચપળ તથા નાદપ્રિય છે તેથી તેને સર્પની ઉપમા આપવામાં આવી છે. મન નાદાકારવૃત્તિ પ્રવાહી થવાથી કોઇ વિષયમાં ભમતું નથી. ધ્યાનથી પાછળ કહેલા શ્લોકોથી 'तस्यैव कल्पनाहीनं स्वरूपग्रहणं हि यत्तन्मनसा ध्यान निष्पाद्यः समाधिः सोऽभिधीयते ॥ इत्यादि श्रीविष्णुपुराणोक्त वचनथी अने। तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमेव समाधि इत्यादि श्री पातंजल સૂત્રનાં વચનથી ક્રમથી કહેવામાં આવતી સમાધિ અને સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહી છે કે—જેનાજ કલ્પનાહીન સ્વરૂપનું ગ્રહણ મનથી છે તે ધ્યાનથી ઉત્પન્ન પામે છે અને એજ સમાધિ કહેવાય છે. એજ આત્માનો જે અર્થ માત્ર નિર્ભાસ સ્વરૂપ શૂન્યના પ્રમાણ છે તેને સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહે છે. ॥ ૯૭ ॥

काष्टे प्रवर्तितो वह्निः काष्टेन सह शाम्यति ॥
नादे प्रवर्तिते चित्तं नादेन सह लीयते ॥ ९८ ॥

ભાવાર્થઃ—જેમ કાષ્ટમાં સળગતો અગ્નિ કાષ્ટની સાથેજ શાંત થાય છે તેમ નાદમાં પ્રવર્તેલું-લાગેલું આ ચિત્ત નાદની સાથેજ લય પામે છે. ॥ ૯૮ ॥

## વિવેચન.

ચિત્ત નાદમાં લીન થાય છે એટલે કે રજોગુણી ને તમોગુણી વૃત્તિઓના નાશથી સત્ત્વ માત્ર કે સંસ્કારમાત્ર શેષ રહી જાય છે. આ સ્થળમાં મૈત્રાયણીય શાખાનો મંત્ર છે કે। यथा निर्दग्धो वह्निः स्वयोनावुपशाम्यति । तथा वृत्तिक्षयाच्चित्तं स्वयोनावुपशाम्यति ॥ જેમ ઇન્ધનવિનાનો અગ્નિ પોતાની યોનિરૂપ કાષ્ટમાં શમી જાય છે તેમ વૃત્તિઓના ક્ષયથી ચિત્ત પણ પોતાની યોનિ જે બ્રહ્મ છે તેમાં શાંત બની જાય છે. ॥ ૯૮ ॥

घंटादिनादसक्तस्तन्मनःकरणहरिणस्य ॥
प्रहरणमपि सुकरं शरसंधानप्रवीणश्चेत् ॥ ९९ ॥

ભાવાર્થઃ— ઘંટા આદિ જેના જેવા કે શંખ, મર્દલ, ઝર્ઝર, દુંદુભી આદિક નાદો છે તેમાં આસક્ત બને નિશ્ચળ જે અંતઃકરણરૂપ મૃગ છે તેને જો બાણસંધાનમાં મનુષ્ય પ્રવીણ હોય તો પ્રહાર કરવો સુકર છે. ॥ ૯૯ ॥

## વિવેચન

અહીં નાના પ્રકારની વૃત્તિઓના પ્રતિબંધરૂપ અંતઃકરણનો પ્રહાર સમજવો અને હરિણ પક્ષમાં હરણ સમજવું અને બાણનું સંધાન પણ બાણના સમાન શાસ્ત્રમાં જે વાક્ય તેનો સુગુરુના મુખથી અંતરંગમાં પ્રવેશ કરી લેવો અને હરિણપક્ષમાં ધનુષ્યપર બાણનું યોજન સમજવું. ॥ ૯૯ ॥

अनाहतस्य शब्दस्य ध्वनिर्य उपलभ्यते ॥
ध्वनेरंतर्गतं ज्ञेयं ज्ञेयस्यांतर्गतं मनः ॥
मनस्तत्र लयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ १०० ॥

ભાવાર્થઃ—અનાહત અર્થાત તાડન કર્યા વગર પ્રગટતો નાદ તેની જે ધ્વની પ્રતીત થાય છે તે ધ્વનિના અંતર્ગતજ અર્થાત્ તે ધ્વનિની અંદરજ જ્ઞેયરૂપ પ્રકાશમાન ચૈતન્ય છે અને તે જ્ઞેયના અંતર્ગત અંતઃકરણરૂપ મન છે અને એજ જ્ઞેયમાંજ મન વિલયને પામે છે અર્થાત્ પરમ વૈરાગ્યથી સંપૂર્ણ વૃત્તિઓથી શુન્ય થઇને સંસ્કારમાત્ર શેષ રહે છે અને એજ વિષ્ણુ નામ (વ્યાપક) આત્માનું પરમપદ ॥ અર્થાત્ યોગીજનોની પ્રાપ્તિને યોગ્ય અંતઃકરણની વૃત્તિરૂપ ઉપાધિથી રહિત આત્મારૂપ છે. ૧૦૦

तावद्राकाशसंकल्पो यावच्छब्दः प्रवर्तते ।
निःशब्दं तत्परंब्रह्म परमात्मेति गीयते ॥ १०१ ॥

ભાવાર્થઃ—જેટલો અનાહત ધ્વનિ સંભળાય છે તેટલીજ આકાશની સત્તા પ્રકારે કરી કલ્પના થાય છે, કારણ કે શબ્દ આકાશરૂપ છે અને ગુણગુણીનો અભેદ છે અને જ્યારે મનસહિત શબ્દનો વિલય થઇ જાય છે ત્યારે શબ્દ રહિત જે પરબ્રહ્મ છે તેજ પરમાત્મા શબ્દથી કહેવાય છે અર્થાત્ સર્વ વૃત્તિઓનો લય થાય છે ત્યારે જે સ્વરૂપથી સ્થિત છે તેજ પરબ્રહ્મ પરમાત્માસ્વરૂપ છે. ॥ ૧૦૧ ॥

यत्किंचिन्नादरूपेण श्रूयते शक्तिरेव सा ॥
परतत्त्वांतो निराकारः स एव परमेश्वरः ॥ १०२ ॥

ભાવાર્થઃ—જે કાંઇ નાદરૂપથી સાંભળવું જાય છે તે શક્તિજ છે અને જેમાં તત્ત્વોનો લય થાય છે તે નિરાકાર પરમેશ્વર છે અર્થાત્ સંપૂર્ણ વૃત્તિઓનો લય થાય છે ત્યારે જે સ્વરૂપાવસ્થિત છે તેજ આત્મા છે આ પૂર્વોક્ત પાંચ શ્લોકોથી રાજયોગ નામની અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ કહી છે. ॥ ૧૦૨ ॥

सर्वे हठलयोपाया राजयोगस्य सिद्धये ॥
राजयोग समारूढः पुरुषः कालवंचकः ॥ १०३ ॥

ભાવાર્થઃ—હઠ અને લયના જે સંપૂર્ણ ઉપાય-સાધનો છે અર્થાત્ આસન, કુંભક, મુદ્રા આદિ હઠના ઉપાયો ને નાદાનુસંધાન, શાંભવીમુદ્રા આદિ લયના ઉપાય છે તે સંપૂર્ણ ઉપાયો મનની સંપૂર્ણ વૃત્તિઓના નિરોધરૂપ જે રાજયોગ છે તેની સિદ્ધિના વાસ્તેજ કહેવામાં આવ્યા છે અને આ રાજયોગમાં ભલાપ્રકારે આરૂઢ નામ પરાયણ (પ્રાપ્ત) જે પુરૂષ છે તે કાળનો વંચક અર્થાત્ મૃત્યુને જીતવાવાળો બની જાય છે. ॥ ૧૦૩ ॥

तत्त्वं बीजं हठः क्षेत्रमौदासीन्यं जलं त्रिभिः ॥
उन्मनी कल्पलतिका सद्यः एव प्रवर्तते ॥ १०४ ॥

ભાવાર્થઃ—તત્ત્વ ( ચિત્ત ) જ બીજ છે. ( કારણ કે ચિત્તજ ઉન્મની અવસ્થારૂપ જે અંકુર છે તેના આકારથી પરિણામને પ્રાપ્ત થાય છે ) અને પ્રાણ અપાનની એકતારૂપ જે હઠ છે એજ ક્ષેત્ર છે ( કારણ કે ક્ષેત્રના સમાન પ્રાણાયામમાંજ ઉન્મની રૂપ કલ્પલતા ઉત્પન્ન પામે છે. ) વળી ઉદાસીનતાજ ઉન્મની રૂપ કલ્પલત્તાની ઉત્પત્તિનું કારણ છે, કારણ કે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિનું એ લક્ષણ કહ્યું છે કે-પરમ વૈરાગ્યનો હેતૂ જે ચિત્તનો સંસ્કાર વિશેષ છે તેજ અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ છે. આ બીજ, ક્ષેત્ર, જળ, રૂપ પૂર્વોક્ત ત્રણેથી અસંપ્રજ્ઞાત અવસ્થા રૂપ ઉન્મની કલ્પલતા તરતજ ઉત્પન્ન પામે છે-સંપૂર્ણ ઇષ્ટની સાધક હોવાથી ઉન્મનીને કલ્પલતારૂપે કહેવી છે. ) ॥૧૦૪॥

सदा नादानुसंधानात्क्षीयंते पापसंचयाः॥
निरंजने विलीयेते निश्चितं चित्तमारुतौ ॥ १०५ ॥

ભાવાર્થઃ—સદાકાળ નાદનાં અનુસંધાનથી પાપોના સમૂહ ક્ષીણ થાય છે અને નિર્મળ ચૈતન્યમાં ચિત્ત અને પવન એ ઉભય અવશ્ય લીન થય જાય છે અર્થાત મન અને પ્રાણ એ ઉભયનો બ્રહ્મમાં લય થઇ જાય છે.॥૧૦૫॥

## વિવેચન.

અહીં શંખ દુંદુભી એ શબ્દ માત્રના ઉપલક્ષક છે ॥૧૦૬॥

શંખદુંદુભિનાદં च न शृणोति कदाचन ॥
काष्ठवज्जायते देह उन्मन्यावस्थया पुरम् ॥ १०६ ॥

ભાવાર્થઃ—હવે આઠ શ્લોકોવડે કરીને ઉન્મની અવસ્થાને પ્રાપ્ત થયેલો જે યોગી છે તેની સ્થિતિનું વર્ણન કરે છે કે-તે યોગી શંખ દુંદુભી ઇત્યાદિ શબ્દોને કયારે પણ સાંભળતો નથી અને ઉન્મની અવસ્થાવડે કરીને દેહ કાષ્ટના સમાન થઈ જાય છે. ॥ ૧૦૬ ॥

सर्वावस्थाविनिर्मुक्तः सर्वचिंताविवर्जितः ॥
मृतवत्तिष्ठते योगी स मुक्तो नात्र संशयः ॥ १०७ ॥

ભાવાર્થઃ—જાગ્રત, સ્વપ્ન, સુષુપ્તિ, મૂર્છા અને મરણરૂપ જે પાંચ વ્યુત્થાનાવસ્થા છે તેથી વિશેષે કરીને રહિત થાય છે અને સકળ ચિંતાઓથી રહિત એવો આ યોગી અર્થાત્ સંપૂર્ણ વૃત્તિઓના નિરોધરૂપ યોગમાં સ્થિતિ પામેલો આ યોગી જીવન્મુક્ત થાય છે એમાં સંશય નથી. ॥ ૧૦૭ ॥

## વિવેચન.

સર્વ વૃત્તિઓનો નિરોધ થાય છે ત્યારે આત્મા પોતાના સ્વરૂપમાં સ્થિતિ પામે છે. આ વાત 'तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम्' ઇત્યાદિ શ્રી પાતંજલ સૂત્રમાં પણ કહેવામાં આવી છે. ॥ ૧૦૭ ॥

खाद्यते न च कालेन बाध्यते न च कर्मणा ॥
साध्यते न स केनापि योगी युक्तः समाधिना ॥ १०८ ॥

ભાવાર્થઃ—સમાધિયુક્ત યોગીને મૃત્યુ પણ ભક્ષણ કરી શકતું નથી અને શુભ અશુભરૂપ કરવામાં આવેલાં કર્મોથી પણ આવા યોગીને જન્મમરણ આદિ ક્લેશો પણ થતા નથી અને તે યોગી કોઈપણ ઉપાયથી સાધ્ય થઈ

શકતો નથી અર્થાત્ કોઈ પુરૂષ યંત્રમંત્ર આદિથી તેને સાધી શકતો નથી. ॥ ૧૦૮ ॥

## વિવેચન.

આજ બાબત શ્રીપાતંજલ સૂત્રમાં "ततः क्लेशकर्मनिवृत्ति" ઇત્યાદિથી સમાધિપ્રકરણમાં કહેવામાં આવી છે કે-"તે સમાધિના સમયમાં સંપૂર્ણ કલેશોની નિવૃત્તિ થાય છે. ॥ ૧૦૮ ॥

न गंधं न रसं रूपं न च स्पर्शं न निःस्वनम् ॥
नात्मानं न परं वेत्ति योगी युक्तः समाधिना ॥ १०९ ॥

ભાવાર્થઃ—સમાધિયુક્ત યોગી સુરભિ અસુરભિરૂપ ગંધ, મધુર, આમ્લ, લવણ, કટુક, કષાય, તિક્તરૂપ છ પ્રકારના રસ, અને શુક્લ, નીલ, પીત, રક્ત, હરિત, કપિશ, ચિત્રરૂપ સાત પ્રકારનાં રૂપ, અને શીત, ઉષ્ણ, અનુષ્ણા શીતરૂપ, એ ત્રણ પ્રકારના સ્પર્શ, અને શંખ, દુંદુભી, સમુદ્ર, મેઘ, એઓના બાહ્ય શબ્દો અને નાદરૂપ અંદરનો શબ્દ તથા પોતાનો દેહ અને પરનો દેહ એ તમામને યોગી જાણતો નથી.

चित्तं न सुप्तं नो जाग्रत्स्मृतिविस्मृतिवर्जितम् ॥
न चास्तमेति नोदेति यस्यासौ मुक्त एव स ॥ ११० ॥

ભાવાર્થઃ—જે યોગીનું ચિત્ત આચ્છાદક તમોગુણના અભાવથી સુતું નથી ( કારણ કે ત્રિગુણી અંતઃકરણમાં જે સમયે સત્ત્વગુણ અને રજોગુણનો તિરસ્કાર કરીને સર્વ ઇન્દ્રિયોનો આચ્છાદક તમોગુણ પ્રધાનપણે, અધિકતાથી વર્તે છે તે સમયે અંતઃકરણનો વિષયાકારરૂપ પરિણામ ન થવાથી સુપ્ત (શયન) અવસ્થા કહેવાય છે અને ઇન્દ્રિયોદ્વારા વિષયોનું ગ્રહણ થતું હોવાથી યોગીને તો જાગ્રત પણ નથી અને યોગી સ્મરણવિસ્મરણથી રહિત હોય છે અર્થાત્ સંપૂર્ણ વૃત્તિઓના અને ઉદ્બોધના અભાવથી યોગી સ્મૃતિ રહિત છે અને સ્મૃતિનો જનક જે સંસ્કાર છે તેના અ

ની યોગી વિસ્મૃતિથી રહિત છે અને સંસ્કાર વિશેષ
નાં હોવાથકી નાશને પણ પ્રાપ્ત યોગી નથી અને
દોની ઉત્પત્તિના અભાવથી ઉદય (ઉત્પન્ન) પણ જેનો
ો નથી તે યોગી સદા મુક્તજ છે. ॥ ૧૧૦ ॥

न विजानाति शीतोष्णं न दुःखं न सुखं तथा ॥
न मानं नापमानं च योगी युक्तः समाधिना ॥ १११ ॥

ભાવાર્થ—સમાધિથી યુક્ત યોગી શીત, ઉષ્ણ પદાર્થને
ને તાડના આદિ દુઃખને તથા સુખચંદન આદિ લેપ-
રૂપ સુખને અને માન અપમાનને અર્થાત્ બીજાના કરેલા
તાર અને અનાદરને જાણતો નથી. ॥ ૧૧૧ ॥

स्वस्थो जाग्रदवस्थायां सुप्तवद्योऽवतिष्ठते ॥
निःश्वासोच्छ्वासहीनश्च निश्चितं मुक्त एव सः ॥११२॥

ભાવાર્થઃ—જે યોગી સ્વસ્થામાં અર્થાત્ ઇન્દ્રિય અને
અંતઃકરણની પ્રસન્નતામાં સ્થિત બનીને જાગ્રત્ અવસ્થામાં
પણ દેહ અને ઇન્દ્રિયોના વ્યાપારથી શૂન્ય સુતના સમાન
અને બહારના વાયુના દેહમાં પ્રવેશરૂપ નિઃશ્વાસ અને
દેહમાં સ્થિત વાયુને બહાર કાઢવારૂપ ઉચ્છ્વાસ એ ઉભ-
યથી રહિત બનીને નિશ્ચળ થઇ જાય છે તે યોગી અવ-
શ્યમેવ મુક્તજ છે. ॥ ૧૧૨ ॥

अदग्धः सर्वशास्त्राणामशस्त्रः सर्वदेहिनाम् ॥
अग्राह्यो मंत्रतंत्राणां योगी युक्तः समाधिना ॥ ११३ ॥

ભાવાર્થઃ—સમાધિયુક્ત યોગી સકલ શાસ્ત્રોથી વધ
કરવાને અયોગ્ય થાય છે અને સર્વ દેહધારી મનુષ્યો તેને
વધ આદિ કરવામાં અશક્ત છે, મંત્રતંત્રવડે કરીને તે
યોગી પુરૂષ અગ્રાહ્ય છે. ॥ ૧૧૩ ॥

વિવેચન.

શ્રીહઠયોગ કહે છે કે—

પ્રથમ વિઘ્ન આળસ છે, બીજું વિઘ્ન ધૂર્ત પુરૂષોની સભા છે, ત્રીજું વિઘ્ન મંત્ર સાધન છે, અને ચોથું વિઘ્ન ધાતુવાદ છે એમ યોગશાસ્ત્રમાં કુશળ પુરૂષો કહે છે."

શ્રીમાર્કન્ડેય પુરાણમાં કથનછે કે,—

आलस्यं प्रथमो विघ्नो द्वितीयस्तूपकथ्यते ।
पूर्वोक्तधूर्तगोष्ठी च तृतीयो मंत्रसाधनम्
चतुर्थो धातुवादः स्यादिति योगविदो विदुः ॥ "
" उपसर्गाः प्रवर्तन्ते दृष्ट्वा ह्यात्मनि योगिनः ।
ये तांस्ते संप्रवक्ष्यामि समासेन निबोध मे ॥
काम्याः क्रियास्तथा कामान्मनुष्यो योऽभिवांछति ।
स्त्रियो दानफलं विद्यां मायां गुप्तं धनं वसु ॥
दैवत्वममरेशत्वं रसायनवपः क्रियाम् ।
मेरुं प्रयतनं यज्ञं जलाग्न्याविशनं तथा ॥
श्राद्धानां शक्तिदानानां फलानि नियमास्तथा ।
तथोपवासात्पूर्त्तीच देवपित्रर्चनादपि ॥
आतिथिभ्य श्च कर्मभ्यः उपसृष्टोऽभिवांछति ।
विघ्नमित्थं प्रवर्त्तेन यत्नाद्योगी निवर्तयेत् ॥
ब्रह्मासंगि मनःकुर्वन्नुपसर्गैः प्रमुच्यते । "

યોગિના આત્મામાં દેખવા માત્ર જે વિઘ્ન આવે છે તે વિઘ્નોને હવે હું તારા પ્રતિ સંક્ષેપથી કહું છું તે તું શ્રવણ કર. કામનાને લઇને કરવામાં આવેલાં કર્મો, જે કામનાઓને મનુષ્ય ઇચ્છે છે તે કામનાઓ, સ્ત્રી, દાનનું ફળ, વિદ્યા, માયા, ગુપ્ત અને પ્રગટ ધન, દેવત્વ, ઇન્દ્રત્વ, રસાયન રૂપ દેહની ક્રિયા, મેરૂ, યત્ન, યજ્ઞ, જલ, અગ્નિમાં પ્રવેશ, શ્રાદ્ધ અને શક્તિપૂર્વક દાન, ફળ, નિયમ, અને ઉપવાસ, વાપીકૂપ તડાગાદિ પૂર્ત, દેવ અને પિતૃનું પૂજન, અતિથિ અને કર્મ ઇત્યાદિથી યુક્ત એવી પુરૂષ

ઈચ્છા કરે છે તે યોગી પુરૂષને વિઘ્ન પ્રવૃત્તિ થઈ જાય
યોગી યત્નથી વિઘ્નની નિવૃત્તિ કરે. બ્રહ્મમાં ન્ય-
કરતો થકો યોગી વિઘ્નોથી છુટી જાય છે.
પદ્મપુરાણમાં કથન છે કે–
ચિરં તપસ્યતે યસ્ય હિ યાનસમ્ ।
તમવાપ્નોતિ પરંબ્રહ્મતિદુર્લભમ્ ॥ "
રે આ વિઘ્નોથી જે યોગીના મનમાં વિક્ષેપ ન
યોગી અતિ દુર્લભ એવાં પરમપદને પામે છે."
યોગસારકરમાં લખ્યું છે કે–
ત્રિધૈર્યં ધૃતિમાલંબ્ય યોગી સત્ત્વેન સુસ્થિરઃ ।
યં મનસા ધ્યાયન્નુપસર્ગૈઃ પ્રમુચ્યતે ॥ "
ત્રિધા ધીરતાને પ્રાપ્ત કરીને સત્ત્વગુણથી ભલા
ધીર અને મનથી નિર્ગુણ બ્રહ્મનું ધ્યાન કરતો
ગી વિઘ્નોથી અવશ્ય મુક્ત થાય છે. "
પ્રકારે યોગનો ઉપાસક કે જે ઇન્દ્રાદિક પદની
રહિત છે તથા સિદ્ધિઆદિ વાસના વિનાનો છે
મુક્ત થાય છે, વિઘ્નો અનેક પ્રકારનાં છે પરંતુ
ભયથી આ સ્થળમાં કહેવામાં આવ્યાં નથી, પરંતુ
ળાં વિઘ્નો ધીવિક્ષેપ અથવા તો ધી સિવલના
થી નિવારણ કરવા યોગ્ય છે. ॥ ૧૧૩ ॥

ર્મેવ પ્રવિશતિ ચરન્માર્ગતો મધ્યમાર્ગે
ષ્ટિદુર્ગં ભવતિ દૃઢમાનસાતમવંશાત્ ॥
ધ્યાને સાક્ષાત્સરતિ આવર્તનેન તત્ત્વં
જ્ઞાનં વદતિ તદિદં દંભ વિદ્યા પ્રકાશઃ ॥ ૧૧૪ ॥

અર્થઃ—હવે અયોગીઓને જ્ઞાનનું નિરાકરણ કરતા
યોગીઓનેજ જ્ઞાનની ઉત્પત્તિ થાય છે તેનું વર્ણન
કે–જ્યાં સુધી સુષુમ્ણાના માર્ગમાં ચલન કરતો
મુ બ્રહ્મરંધ્રમાં પ્રવેશીને સ્થિર થતો નથી અને જ્યાં

સુધી ચિત્ત ધ્યાનના વિષય ધ્યેયની તુલ્ય બનતું નથી ત્યાં સુધી દંભથી મિથ્યાપ્રલાપરૂપ જ્ઞાન છે. ॥ ૧૧૪ ॥

## વિવેચન.

[illegible] પ્રાણવાયુનું [illegible] થાય તો તે પ્રાણવાયુને અસિદ્ધ કહેવામાં આવે છે શ્રીઅમૃતસિદ્ધિમાં પણ કહ્યું છે કે—

" यावद्धि मार्गतो वायु र्निश्चलो नैव जायते ।
असिद्धं तं विजानीया द्वायुं कर्मवशानुगम् ॥ "

જ્યાં સુધી [illegible] વાયુ સુષુમ્ણામાં પ્રવેશે તેને નિશ્ચલ બનતો નથી ત્યાં સુધી કર્મવશના આધીન તે વાયુને અસિદ્ધ સમજવો.

જીવનાં અધ્યાત્મરૂપ જે પ્રાણ તેનું દેહ બંધન અવસ્થાને [illegible] કરવાથી જ્યાં સુધી [illegible] સ્થિર [illegible] થતો નથી ત્યાં [illegible] છે. અસિદ્ધ કહ્યો જાય છે અને [illegible] છે કે પ્રાણ વાયુની [illegible] થાય છે અથવા [illegible] વાયુની સ્થિરતા અને વાયુની સ્થિરતાથી જ મનની સ્થિરતા થાય છે અને તો [illegible] અમૃતસિદ્ધિમાં કથન પણ છે કે

" नाडीद्वाराऽप्यसिद्धा-सौ नर सामान्यरूपो मतः ।
यावद्भवति देहस्था रमेन्द्रा ब्रह्मरूपकः ॥
असिद्धं तं विजानीया त्रस्यब्रह्मवाचिणम् ।
[illegible] सर्वकर्मसमाश्रयम् ॥ "

જ્યાં [illegible] જે બ્રહ્મરૂપ છે તે દેહમાં સ્થિત [illegible] દેહના આધીન [illegible] બ્રહ્મરૂપથી [illegible] મનુષ્યને અસિદ્ધ જાણવું. [illegible] અને સકળ કર્મોના આશ્રયરૂપ [illegible] જ તેને દૃઢ, અસિદ્ધ અને સામાન્યરૂપ જાણવો.

જ્યાંસુધી ચિત્તરૂપ તત્ત્વધ્યાનમાં ધ્યેય ચિદ્ અન-
તથી અર્થાત્ સ્વાભાવિક ધ્યેયાકાર વૃત્તિઓના પ્રવાહથી
જ સદૃશ પ્રાણનાં જોડાણથી થતું નથી અને વાયુની
સ્થાયી ચિત્તની સ્થિરતા અમૃત સિદ્ધિમાં કહી છે કે—
*यदासौ ब्रियते वायु र्मध्यमां मध्ययोगतः*
*तदा बिंदुश्च चित्तं च म्रियते वायुना सह*

" જ્યારે વાયુ સુષુમ્ણાના યોગથી મધ્યમાં નાડીમાં
સ્થિર કરે છે ત્યારે બિંદુ અને ચિત્ત એ ઉભય વાયુની
સાથે મળીને મરી જાય છે અને એ ઉભયના અભાવમાં
સિદ્ધતા પણ શ્રીઅમૃતસિદ્ધિમાં કહેવામાં આવી છે કે—
" यावत्मरस्पदंते चित्तं बाह्याभ्यंतरवस्तुषु ।
असिद्धं तद्विजानीया चित्तं कर्मगुणान्वितम् ॥ "

" જેટલું બાહ્ય અને અંતરની વસ્તુમાં ચિત્તની
સ્થિર નામ ચેષ્ટા થાય છે તેટલી કર્મના ગુણથી યુક્ત
ચિત્તની અસિદ્ધતા જાણવી અને ત્યાં સુધી આ જ્ઞાન
મિથ્યા પ્રલાપ થાય છે અર્થાત્ ' હું જગતમાં પૂજ્ય
છું ' એ પ્રકારે દંભ પૂર્વક જ્ઞાનનાં કથનથી બુદ્ધિદ્વારા
મિથ્યા ભાષણજ થાય છે કારણ કે પ્રાણ, બિંદુ અને
ચિત્ત એ ત્રણેના જયના અભાવથી જ્ઞાનનો અભાવ થાય
અને જ્ઞાનના અભાવથી જન્મમરણરૂપ સંસારની નિ-
વૃત્તિ નથી. આજ બાબતમાં શ્રીઅમૃત સિદ્ધિમાં કહેલું
છે—

" चलत्येव यदा वायु स्तथा बिंदुश्चल स्मृतः ।
बिंदु श्चलति यस्यांगे चित्तं तस्यैव चंचलम् ॥
चले बिंदौ चले चित्ते चले वायौ च सर्वथा ।
जायते म्रियते लोकः सत्यं सत्यमिदं वचः ॥ "

જ્યારે આ પ્રાણવાયુ ચલાયમાન થાય છે ત્યારે
બિંદુ પણ ચલાયમાન થાય છે અને જેનાં અંગમાં બિંદુ
ચંચળ હોય છે તેનું ચિત્ત પણ ચંચળજ હોય છે અને

[illegible] ક્યારે [illegible] હોય ?

[illegible] આ વચન ખરે-

[illegible]

[illegible] ॥

[illegible] ॥

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

" योगास्त्रयो मया प्रोक्ता नृणां श्रेयो विषिप्सया
ज्ञानं कर्म च भक्तिश्च नोपायोऽन्योऽस्ति कुत्रचित् "

" મનુષ્યોને કલ્યાણ કરવાની ઇચ્છાથી મેં (ભગવાને) જ્ઞાન, કર્મ, ને ભક્તિ એ ત્રણ પ્રકારના યોગને કહ્યા છે અને એ સિવાય મુક્તિવાસ્તે અન્ય કોઇ ઉપાય જ નહીં તેમ કોઇ શાસ્ત્રમાં કહેલ પણ નથી " ઇત્યાદિ ભગવાનનાં વાક્ય પ્રમાણે મોક્ષના ઉપાય ત્રણ છે તો પછી કેવળ યોગનેજ મોક્ષનો ઉપાય કેમ કહી શકાય ! આ શંકા વાસ્તવિક નથી કારણ કે—એઓનો યોગમાં અંતર્ભાવ થઇ જાય છે જેમકે—

" आत्मा वा अरे द्रष्टव्यः श्रोतव्यो मंतव्यो निदिध्यासितव्यः "

આત્મા જોવાને, સાંભળવાને, માનવાને, અને નિદિધ્યાસન કરવાને યોગ્ય છે " આ શ્રુતિથી પરમ પુરૂષાર્થનું સાધન જે આત્માનો સાક્ષાત્કાર છે તેના હેતુભૂત શ્રવણ, મનન, ને નિદિધ્યાસન કહેલાં છે તે ત્રણેમાં શ્રવણ તથા મનન નિયમના અંતર્ગત છે તેથી સ્વાધ્યાય (પઠન) માં અંતર્ગત થાય છે તથા મોક્ષ શાસ્ત્રનાં અધ્યયનને સ્વાધ્યાય કહેવામાં આવે છે અને એ અધ્યયન પણ તાત્પર્યાર્થના નિશ્ચય પર્યન્ત સમજવું કે જે તાત્પર્યાર્થ નિશ્ચયનું શ્રવણ મનથી થાય છે તેથી શ્રવણ મનન એ ઉભયનો સ્વાધ્યાયમાં અંતર્ભાવ છે. વળી નિયમોનાં વિવરણમાં પતંજલિએ કહેલું પણ છે કે—

" सिद्धान्तश्रवणं मोक्षं वेदान्तश्रवणं बुधैः "

" બુદ્ધિમાન મનુષ્યોએ વેદાંતનું શ્રવણ એજ સિદ્ધાંતશ્રવણ કહેલું છે " આવી સ્પષ્ટ રીતેજ શ્રવણનો નિયમમાં અંતર્ભાવ દર્શાવેલો છે. વળી

" अनीतवेदं सूर्यं वा पुराणं वा सेतिहासकम् ।
पठेच्छ्रावणकं दम सहाध्यायो यतः स्मृतः

" જેણે વેદ ભણેલો છે, સૂત્ર કે પુરાણ, કે ઇતિહાસ ભણેલો છે, તેનાં અધ્યયનને અથવા ઉત્તમ અભ્યાસને જ્ઞાન કહેવામાં આવે છે " આ યુક્તિથી નિરંતર અનુચિંતન છે તથાપણ જેનું જેવું જે ઉત્તમ અભ્યાસરૂપ મનન છે તેનો પણ નિયમમાં અંતર્ભાવ કહેલો છે, અને વિજાતીય પ્રતીતિના નિરોધપૂર્વક સજાતીય પ્રત્યયનાં પ્રવાહરૂપ જે નિદિધ્યાસન છે તેનો પૂર્વોક્ત ધ્યાનમાં અંતર્ભાવ છે, પરંતુ કે [illegible] પણ તેના પરિપાકરૂપ સમાધિથી આત્મ સાક્ષાત્કારના દ્વારા મોક્ષનો હેતુ છે. અને કર્મકાંડનું બુદ્ધિથી [illegible] અનુષ્ઠાનરૂપ જે કર્મયોગ છે તેનો નિયમના [illegible] પણ જ્ઞાનના કહેલા ક્રિયાયોગમાં અંતર્ભાવ છે, પરંતુ પતંજલી કહે છે કે—

" [illegible] "

[illegible] પ્રસિદ્ધિમાન [illegible] ક્રિયા[illegible] [illegible] આ [illegible] [illegible] શ્રીમદ્ભગવદ્ગીતા [illegible] કે —

" [illegible]
[illegible] "
" [illegible]
[illegible] "
[illegible]
[illegible] ॥

[illegible]

[illegible] જે [illegible] [illegible] છે.

[illegible] જે [illegible] છે તેનો [illegible] [illegible] છે.

સ્તુતિ સ્મરણને પૂજાથી તથા મન વાણી કાયા કર્મ-વડે કરીને જે બહા પ્રકારે નિશ્ચલ ભક્તિ છે તેનેજ ઇશ્વ-રનું પૂજન કહેવામાં આવે છે. "

વળી ક્રિયાયોગ પરંપરાથી સમાધિથી આત્મસાક્ષા-કારદ્વારાજ મોક્ષનો હેતુ છે તેથી સમાધિની ભાવનાના વાસ્તે ક્રિયાયોગનું વિધાન થાય છે. આ વાત ઉત્તર સૂ-ત્રથી શ્રીપતંજલીએ સિદ્ધ કરી છે કે-જેનાથી અંતઃકરણ ભગવાનના આકારે થાય તેને ભક્તિ કહે છે અર્થાત્ ભગ-વદાકાર વૃત્તિ તેજ ભક્તિ છે, આ કારણથી વ્યુત્પત્તિથી નવ પ્રકારની સાધન ભક્તિ કહેવામાં આવી છે કે—

' શ્રવણં કીર્તનં વિષ્ણોઃ સ્મરણં પાદસેવનમ્ ।
અર્ચનં વંદનં દાસ્યં સખ્યમાત્મનિવેદનમ્ ॥'

શ્રી વિષ્ણુભગવાનનું શ્રવણ, કીર્તન, સ્મરણ, પાદ-સેવન, અર્ચન, વંદન, દાસતા, મિત્રતા અને આત્માનું નિવેદન' એ નવ પ્રકારની ભક્તિ કહેવાય છે અને એ ભક્તિનો ઇશ્વરના પ્રણિધાનરૂપમાં નિયમમાં અંતર્ભાવ છે તથા એ ભક્તિની હેતુતા પણ સમાધિમાં પતંજલીએ આ સૂત્રથી કહી છે કે-'ઇશ્વરપ્રણિધાનાદ્વા' ઇશ્વર વિષયક જે ભક્તિવિશેષરૂપ પ્રણિધાન તેથી સમાધિનો લાભ ( ફળ ) થાય છે અને અંતઃકરણનું ભગવદાકારતારૂપ જે ભજન તેથી ભક્તિ કહેવાય છે. આ ભાવ વ્યુત્પત્તિથી તો ફળભૂત ભક્તિ કહી છે અને આનેજ પ્રેમલક્ષણા ભક્તિ કહી છે અને આનેજ પ્રેમલક્ષણા ભક્તિ કહેવામાં આવે છે. શ્રી નારાયણ તીર્થ પ્રેમભક્તિનું લક્ષણ કહે છે કે-

" પ્રેમભક્તિયોગસ્તુ ઇશ્વરચરણારવિંદવિષયકનિરા-ન્તરાનિરુપધિપ્રેમપ્રવાહોઽવિચ્છિન્નઃ "

શ્રી ઇશ્વરના ચરણારવિંદમાં જે ઓરાઓરાથી નિરન્તર નિરન્તર અત્યંત પ્રેમનો પ્રવાહ તેને પ્રેમભક્તિ કહેવામાં આવે છે. અમૃતનાદસરસ્વતીએ તે ભક્તિનું આ લક્ષણ કહ્યું છે કે—

" द्रवीभावपूर्विका मनसो भगवदाकारतारूपा सविकल्पकवृत्तिर्भक्तिः "

દ્રવીભૂત થઇને મનની જે ભગવદાકારરૂપ સવિકલ્પ વૃત્તિ તેજ ભક્તિ કહેવાય છે અને એજ ભક્તિ આત્મસાક્ષાત્કારદ્વારા મોક્ષની હેતુરૂપ છે કારણ કે શ્રુતિ તથા સ્મૃતિઓમાં કથન છે કે—

" तस्यास्तु श्रद्धाभक्तिध्यानयोगादवेहि " " भक्त्या मामभिजानाति "

શ્રદ્ધા, ભક્તિ, ને ધ્યાન યોગદ્વારા આત્માને જાણો. ભક્તિથીજ મને જાણી શકાય છે. વળી ભક્ત તો એમ પણ કહે છે કે સુખજ પુરૂષાર્થ છે વાસ્તે દુઃખથી અસંભિન્ન જે સર્વોત્તમ સુખરૂપ પ્રેમભક્તિ છે તેજ પુરૂષાર્થ છે અને આ ભક્તિનો સમાધિમાં અંતર્ભાવ છે.

આથી એમ સિદ્ધ થયું કે—અષ્ટાંગ યોગથી ભિન્ન પરમપુરૂષાર્થનું કોઇપણ ઇતર સાધન નથી.

ભાવાર્થ તો એજ છે કે—આમ તેમ ગમન કરતો પ્રાણવાયુ જ્યાં સુષુમ્ણાના માર્ગમાં પ્રવેશ પામતો નથી અને પ્રાણવાયુનાં દૃઢબંધનથી બિંદુની સ્થિરતા થતી નથી અને જ્યાંસુધી ચિત્ત ધ્યાનના વિષય ધ્યેયના સમાન બનતું નથી ત્યાંસુધી જ્ઞાન કંભને લઇને મિથ્યાપ્રલાપરૂપ થાય છે. ॥ ૧૧૪ ॥

॥ इतिश्री स्वात्मारामयोगिन्द्रविरचितायां हठप्रदीपिकायां वेदांतकवि हीरालालजादवरायवुचकृत विवेचन सहितायां गुर्जरभाषाटीकायुतायां समाधिलक्षणं नाम चतुर्थोपदेशः ॥

× × × × ×

सर्वेऽत्र सुखिनः सन्तु सर्वे सन्तु निरामयाः ।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद्दुःखमाप्नुयात्

# ॥ श्रीयोगसिद्धांतचंद्रिका. ॥

## —चतुर्थीकला—

अनुष्टुप

આધિ વ્યાધિ ઉપાધિથી, પર જે પરમા સ્થિતિ,
સમાધિ નામ છે તેનું, સાધવાની શુભા રીતિ. ૧
આ સ્થળમાં બતાવું છું, સાધતાં સુખ પામશો,
હીરો ત્યાં મેળ પોતાનું, સ્વાર્થ મારે નહીં કશો.

---

પૂર્વ પ્રકરણમાં યમ નિયમ આસન પ્રાણાયામ એમ અષ્ટાંગ યોગનાં ચાર સાધનોનું નિરૂપણ કરવામાં આવ્યું અને હવે આ ચતુર્થી કળામાં પ્રત્યાહાર, ધારણા, ધ્યાન, અને સમાધિ એ ચાર બાકીનાં અંગોનું સંક્ષિપ્ત વિવેચન કરીએ છીએ.

એ વાત તો આપ સૌને સુવિદિત હશે કે કર્મ, ભક્તિ, જ્ઞાન, યોગ, વૈરાગ્ય, ઇત્યાદિ જે જે સાધનો છે તે મોક્ષ વાસ્તે છે. કેટલાંક પરોક્ષ છે તો કેટલાંક પ્રત્યક્ષ છે પરંતુ એ સર્વનું તાત્પર્ય એ નિષ્કામભાવપૂર્વક આ-ચરણ સમજી અનુષ્ઠાન કરવામાં આવે તો નિત્યવસ્તુની પ્રાપ્તિમાં અને અનિત્ય વસ્તુની નિવૃત્તિમાં છે. વિષયાંતર જવાથી હવે પ્રત્યાહારનું સ્વરૂપ બતાવીએ છીએ.

प्रत्याहार.

" इंद्रियाणां विचरतां विषयेषु स्वभावतः ।
बलाद्धारणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते ॥
वाक्यस्य ॥

इंद्रियाणां विषयासंबंधे चित्तानुकार एवेंद्रियाणां प्रत्याहारः इ
त्युच्यते ॥

[illegible]

ચરે થાળમાંનું ભોજન જમવા છતાં દુર્વાસા ઉપવાસીજ કહેવાય છે અને શ્રીકૃષ્ણ હજારો ગોપીઓના સંગે રાસલીલા કરવા છતાં બ્રહ્મચારીજ કહેવાયા છે.

શીતોષ્ણાદિ વિરૂદ્ધ ધર્મવાળા પદાર્થો પ્રત્યે જેઓનું ચિત્ત સદા સમતાભાવને પ્રાપ્ત થયેલું હોય છે તેઓ અનાયાસે પ્રાપ્ત થયેલા સ્પર્શ વિષયોનો ભોગ કરે છે છતાં સ્પર્શ વિષયોના દોષોથી સદા રહિતજ છે.

અસત્ય ભાષણ, અપશબ્દોનો ઉચ્ચાર, નિષ્પ્રયોજન બોલવું, કઠોર ભાષણ, અને પરનિંદા ઇત્યાદિ દોષોથી જેની વાણી સદા રહિત હોય છે તેવા સત્પુરૂષો સદાકાળ બોલતા છતાં મૌનીજ છે.

પરદ્રવ્ય હરણ, નિરપરાધીને ઘાતન, નિષ્પ્રયોજન ચાલ કરવા, તણખલાં તોડવાં કે નિષિદ્ધ પદાર્થનું ગ્રહણ કરવું ઇત્યાદિ દોષો જેના હાથને વિષે નથી તેઓ પોતાના હાથથી અનેક કાર્યો કરે છે છતાં પણ નિર્દોષ છે.

અન્યાયથી પરદ્રવ્ય હરવાને જવું, પરદારાનો સંગ કરવા જવું, ઠોકંતું કાર્ય બગાડવા જવું ને નિષ્પ્રયોજન ઠોકને ચલાયમાન કરવા ઇત્યાદિ દોષો જેના ચરણોમાં હોતા નથી તેઓ પગવાળા છતાં પગથી થતા દોષોથી સદા રહિત છે.

પરદારાના સંગથી થતા દોષથી, સૃષ્ટિ વિરૂદ્ધ કર્મનાં આચરણથી, વિના ઋતુએ સ્ત્રીના સંગ દોષથી, દિવાનેંદુનથી કે હસ્તક્રિયાના દોષથી જે સદા મુક્ત છે તે સ્ત્રી સહિત જગતમાં વ્યવહારમાં પ્રવર્તતો હોય છે છતાં સદા બ્રહ્મચારી છે.

વિષયોની અધીનતાજ પરમ અનર્થનું કારણ છે. ચક્ષુ, હરણ, ભ્રમર, પતંગ, ગજ, ને મીન એ પાંચે અનુક્રમે શબ્દ, ગંધ, રૂપ, સ્પર્શ અને રસ વિષયની પાસમાં આવી જતાં ખુવાર થાય છે વાસ્તે સર્વ વિષયોપર જે વિજય થાય છે તેજ પ્રત્યાહારની ઋષિ સમજવી.

[illegible] ખાવાનું ભોજન જમવા છતાં દુર્બળ [illegible] દેખાય છે અને શીઘ્ર હલકો મોટીજોના સંગે [illegible] કરવા છતાં બ્રહ્મચારીજ કહેવાય છે.

[illegible] વિરૂદ્ધ ધર્મવાળા પદાર્થો પ્રત્યે જેમણે [illegible] સમતાભાવને પ્રાપ્ત થયેલું હોય છે તેમણે [illegible] પ્રાપ્ત થયેલા સ્પર્શ વિષયોનો ભોગ કરે છે છતાં સ્પર્શ વિષયોના દોષોથી સદા રહિતજ છે.

અસત્ય ભાષણ, અપશબ્દોનો ઉચ્ચાર, નિષ્પ્રયોજન [illegible], કઠોર ભાષણ, અને પરનિંદા ઇત્યાદિ દોષોથી જેની વાણી સદા રહિત હોય છે તેવા સત્પુરૂષે વક્તાના વિષયના છતાં મૌનીજ છે.

પરદ્રવ્ય હરણ, નિરપરાધીને તાડન, નિષ્પ્રયોજન [illegible] કરવા, તણખલાં તોડવા કે ભિન્ન પદાર્થનું [illegible] કરવું ઇત્યાદિ દોષો જેના કારણે વિષે નથી તેવા [illegible] ના કારણથી અનેક કાર્યો કરે છે છતાં પણ નિર્દોષ છે

[illegible] પરદ્રવ્ય હરણને [illegible], પરતાડન [illegible] કરવા [illegible], તૃણનું કાર્ય [illegible] કરવું તે નિષ્પ્રયોજન [illegible] ઇત્યાદિ દોષો જેના [illegible] નથી તેવા પદાર્થના છતાં [illegible] દોષોથી સદા રહિત છે.

[illegible]

જેમ મધમાખીઓ મધુકરને વશ વર્તે છે તેમ જ્યારે સર્વ ઇન્દ્રિયો ચિત્તને વશ રહે ત્યારે પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થયો છે એમ સમજવું. ઇન્દ્રિયોને વશ જેવું ચિત્ત છે તેને કદી પણ પ્રત્યાહાર અંગની પ્રાપ્તી થતીજ નથી. જે પુરૂષના હૃદયમાં શ્રદ્ધા અને ભક્તિનો દૃઢ નિવાસ થાય છે તેનેજ પ્રત્યાહાર પ્રાપ્ત થાય છે, અને તેવા પુરૂષની ઇન્દ્રિયો પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થવાથી પ્રતિલોમપણે વર્તવા લાગે છે. વિષયાધીન, અવિશ્વાસી અને શ્રીગુરૂ ઇશ્વરમાં પ્રેમ વિનાના અપાત્ર અધિકારીને પ્રત્યાહાર સિદ્ધ થતોજ નથી. જેનામાં વિશુદ્ધ પ્રેમની ટેવ નથી અને જે કેવળ શ્રદ્ધા રહિતજ રહે છે તેની સ્થિતિ નાવિક રહિત નૌકાના જેવી કઢંગીજ છે. તાત્પર્ય એ કે પ્રત્યાહારને પ્રાપ્ત કરવાની ઇચ્છાવાળા મુમુક્ષુ યોગીએ [illegible] શ્રદ્ધા અને ગુરૂપદિષ્ટ નિયમોનું નિરંતર પરિપાલન કરવું જોઇએ. શબ્દાદિક વિષયોને વશ વર્તતી ઇન્દ્રિયોને અટકાવવાથી એકાંત વાસથી અને આસન જયવા સાધક પુરૂષે વશ કરવી જોઇએ, આ આત્મા એક સ્વરૂપ છે અને પંચવિષયો તથા મન છે તે તે આત્મરૂપ સ્વપ્ન [illegible] છે એવું ચિંતન કરતાં પણ ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ [illegible] છે. નામરૂપાત્મક આ સકળ પ્રપંચ જે જોવાય છે તથા સંભળાય છે તે તમામ આત્મારૂપજ છે અને [illegible] ચિંતન કરવાથી પણ ઇન્દ્રિયો વશ થાય છે. [illegible] પદ્ધતિ શ્રી શંકરાચાર્યના ઉચ્ચ મંતવ્યમાંથી પ્રાપ્ત [illegible] જે જે વિષયો શ્રવણથી સાંભળીએ છીએ તે તમામ આત્મારૂપજ જાણવાથી શ્રોત્ર ઇન્દ્રિયપર જય થાય [illegible] અને તેજ પ્રમાણે ત્વચાથી સ્પર્શના અનુભવને, નેત્રથી રૂપ કુરૂપના અનુભવને આત્મરૂપ જાણવાથી તે તે ઇન્દ્રિયોપર આપણે જય મેળવી શકીએ છીએ.

હઠયોગના પ્રત્યાહારની અવસ્થા પ્રાણના આરોહ અવરોહની પદ્ધતિ શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્ય દર્શાવે છે કે [illegible] ગાર્ગિ

કે મુનિ પુંગવે, [illegible] બે [illegible], બે [illegible], બે જંઘાન્તરાલના મધ્ય ભાગ, બે [illegible] ના મધ્ય ભાગ, બે [illegible] ના મધ્ય દેશ, [illegible] ઇનાં મૂળ, ગુદામૂળ, દેહમધ્ય [illegible] કે સ્તાવની, લિંગમૂળ, નાભિ, હૃદય, કંઠકૂપ, [illegible] નેત્રમંડલનો મધ્યભાગ, [illegible] આ બધા શરીરમાં મર્મસ્થાનો કહેવાય છે [illegible] પ્રત્યાહાર [illegible] નથી જીવિત રહેતાં, [illegible] ક્રમપૂર્વક પ્રાણનું ઉર્ધ્વ [illegible] ૩૬ ઠેકાણે બધાં સ્થાનોમાં [illegible] ઝલરંધ્રમાં યથાયોગ્ય [illegible] અવરોધ કરે એ-ટલે કે ઝલરંધ્રથી લલાટમાં [illegible] જુના મધ્ય ભાગમાં લાવે, ત્યાંથી [illegible], ત્યાંથી નાભિના મૂળમાં, ત્યાંથી [illegible] કંઠકૂપમાં ત્યાંથી હૃદયદેશમાં, ત્યાંથી [illegible], ત્યાંથી લિંગના મૂળમાં, ત્યાંથી અગ્નિ સ્થાનમાં, ત્યાંથી ગુદામૂળમાં, ત્યાંથી ઉરૂઓના મૂળભાગમાં, ત્યાંથી [illegible] મધ્યભાગમાં, ત્યાંથી જાનુઓના મધ્યદેશમાં, ત્યાંથી [illegible] ઓના મૂળમાં, ત્યાંથી જંઘાઓના મધ્યદેશમાં, ત્યાંથી [illegible] ને ત્યાંથી પગના અંગુઠામાં લાવે. આ પ્રકારે [illegible] સ્થાનમાં પ્રાણવાયુનું આકર્ષણ કરીને [illegible] ક્રમ ધારણ કરનારો યોગી [illegible] પાપોથી મોકળો થયેલો છતાં સ્વેચ્છાથી શરીર તજ-વાનાં સામર્થ્યને પ્રાપ્ત કરે છે [illegible] પ્રત્યાહારમાં શીઘ્ર સિદ્ધિ થવા વાસ્તે આ પ્રત્યાહાર ઠંડાગસ્ત્યે પણ વખાણેલો છે માટે તેનું યોગાભ્યાસીએ અવશ્યમેવ અનુષ્ઠાન કરવું હિતકર છે." પ્રત્યાહારની સિદ્ધિ થયાથી ઇંદ્રિયોની પ્રસન્નતા, મનની સ્વચ્છતા, તત્ત્વબુદ્ધિ, દીનતાનો ક્ષય, શરીરનું આરોગ્ય, અને સમાધિ પ્રવેશાર્થે ચિત્તની યોગ્ય સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે આ પ્રમાણે પ્રત્યાહાર [illegible]

[illegible] અંગ અહીં સમાપ્તિને પામે છે અને હવે છઠ્ઠું અંગ જે ધારણા છે તેને વિષે કહીએ છીએ.

## ધારણા ૬.

ધ્યેયના [illegible] ચિત્તને એકાગ્ર કરવામાં આવે છે તેને મનપુરુષો ધારણા કહે છે આ ધારણા સિદ્ધ કરવાના [illegible] છે જેવા કે આધ્યાત્મિક, આધિભૌતિક ને આધિદૈવિક, શ્રીયોગકસ્તુભમાં મહારાય નથુરામ શર્મા આ બાબત [illegible] કરે છે અને તે એ છે કે—

[illegible] પૃથ્વી, જળ, તેજસ, વાયુ; ને આ[illegible] નાસિકાગ્ર, ભ્રૂમધ્ય, આધાર [illegible]ચક્ર, સ્વાધિષ્ઠાનચક્ર, મણિપૂરચક્ર, અનાહતચક્ર, વિશુદ્ધ[illegible]ચક્ર, આજ્ઞાચક્ર, બ્રહ્મચક્ર, ( સહસ્રદળ ), હૃત્પદ્મ, કંઠકૂપ, જિહ્વાનું અગ્રભાગ, જિહ્વાનો મધ્યભાગ, જિહ્વામૂળ, [illegible] ઉપર દ્વાદશ આંગળનો પ્રદેશ, [illegible] સ્વપ્ન ને નિદ્રાનું સ્થાન તથા [illegible] આદિ જે શરીરના દેશ છે, તે આધ્યાત્મિક દેશ કહેવાય છે મણિ, રત્ન, દીપક, વૃક્ષ[illegible] શિખર, શાલિગ્રામાદિ દેવમૂર્તિ, શુકાદિ સ[illegible] ઈશ્વરનું સ્વરૂપ, ને શ્રીસદ્ગુ[illegible] આધિભૌતિક દેશ છે અને સૂર્ય, ચં[illegible] ને પ્રકાશક આધિદૈવિક દેશ [illegible]

[illegible] સ્થાન છે, જાનુથી [illegible] સ્થાન છે, નાભિથી હૃદયપર્યંત [illegible] હૃદયથી ભ્રૂમધ્યપર્યંત વાયુતત્ત્વ[illegible] બ્રહ્મરંધ્રપર્યંત આકાશતત્ત્વનું [illegible] દેવતા અને બીજસહિત [illegible] કહેવામાં આવતાં કૂળો સા[illegible]

[illegible] વાયુનું ધારણ કરીને [illegible]

બીજસહિત ચતુર્ભુજાકાર ને સૃષ્ટિની ઉત્પત્તિ કરનાર શ્રી-બ્રહ્માની પાંચ ઘડી પર્યંત ધારણા કરવાથી સાધકના શરીરને વિષે રહેલા સર્વ રોગોનો નાશ અને પૃથ્વીતત્ત્વનો જય થાય છે. જળ સ્થાનને વિષે પ્રાણવાયુનો નિરોધ કરીને 'વં'બીજ સહિત ચતુર્ભુજાકાર ને સુંદર મૂર્તિવાળા શ્રીનારાયણની સાધક ધારણા કરે. આમ પાંચ ઘડી પર્યંત ધારણા કરવાથી સર્વ રોગોનો વિનાશ અને જળતત્ત્વનો જય થાય છે. સાધક અગ્નિના સ્થાનમાં પ્રાણવાયુને રોકીને "રં" બીજસહિત ત્રિનેત્રને તરૂણાદિત્ય સમાન પ્રકાશમાન શ્રીમહારૂદ્રની ધારણા કરે, પાંચ ઘડી પર્યંત આ ધારણા કરવાથી અગ્નિતત્ત્વનો જય થાય છે. વાયુના સ્થાનમાં પ્રાણવાયુનો નિરોધ કરીને યં બીજ સહીત સર્વજ્ઞ સર્વશક્તિમાન, શાંત, ને સર્વવ્યાપક અને સર્વના કારણ શ્રીઈશ્વરની સાધક ધારણા કરે. પાંચ ઘડી પર્યંત આવી રીતિની ધારણા કરવાથી વાયુતત્ત્વનો જય થાય છે. આકાશના સ્થાન વિષે સાધક "હં" બીજ સહીત વ્યોમાકાર શ્રીસદાશિવની ધારણા પ્રાણનો નિરોધ કરીને કરે. પાંચ ઘડીપર્યન્ત આમ ધારણા કરવાથી આકાશ તત્ત્વનો જય થાય છે. સાધકે પ્રથમ પૃથ્વીતત્ત્વમાં, પછી જળતત્ત્વમાં, પછી તેજસ તત્ત્વમાં, પછી વાયુતત્ત્વમાં, ને પછી આકાશતત્ત્વમાં ધારણા કરવી. પુર્વોક્ત પ્રકારે ધારણા સંબંધી વિશાળ વિવેચન સાધક પુરૂષે શ્રીનાથશર્માના યોગકૌસ્તુભ નામક ગ્રંથમાંથી જોઇ લેવું. ગ્રંથ વિસ્તારથી અ સ્થળમાં આટલુંજ બસ છે.

ધ્યાન ૭

તેલની ધારાની સમાન ધારણાના પ્રદેશમાં ચિત્તવૃત્તિનો જે અખંડિત પ્રવાહ વહે છે તેને ધ્યાન કહેવાય છે. શ્રીયોગભાષ્યકાર પતંજલિ કહે છે કે-ઉક્ત પ્રત્યયૈકતાનતા ધ્યાનમ્ ધારણાના દેશવિષે ચિત્તવૃત્તિઓનું જે એકતાનપણું તે ધ્યાન કહેવાય છે. ધ્યાતા અને ધ્યેયના જ્ઞાનપૂર્વક ઉક્ત પ્રકારનાં ધ્યાનથી પૂર્વોક્ત [illegible] ાં વૃત્તિની જ્યારે અખંડપણે સ્થિતિ થાય ત્યારે [illegible] પ્રાપ્તિ થઇ

એમ સમજવું. ધ્યાનના ચાર પ્રકાર કહેલા છે. આધિભૌતિક ધ્યાન, આધિદૈવિક ધ્યાન, આધ્યાત્મિક ધ્યાન અને તુરીયા ધ્યાન. શાલિગ્રામાદિવિષયક ધ્યાન છે તે આધિભૌતિક ધ્યાન કહેવાય છે, સૂર્યાદિક વિષયક ધ્યાન છે તે આધિદૈવિક ધ્યાન કહેવાય છે, ચક્રચિંતનાદિકવિષયક જે ધ્યાન છે તે આધ્યાત્મિક ધ્યાન કહેવાય છે, અને તુરીય ધ્યાન તે રૂપાતીત નાદાનુસંધાનરૂપ કહેવાય છે. વળી સગુણ અને નિર્ગુણ ભેદે કરી ધ્યાનના બે પ્રકાર ગણાય છે. તેમાં વિષ્ણુધ્યાન, અગ્નિધ્યાન, સૂર્યધ્યાન, ભૂધ્યાન, અને પુરૂષધ્યાન ભેદોએ કરી સગુણ ધ્યાનના પાંચ પ્રકાર છે. આ પાંચપ્રકારનાં સ્વરૂપો શ્રીયાજ્ઞવલ્કય સંહિતામાં યથાવત્ દર્શાવ્યાં છે વાસ્તે સાધક પુરૂષે તે સંહિતા દ્વારાએ જાણી લેવાં. નિર્ગુણ ધ્યાનનું સ્વરૂપ પણ તેજ સંહિતામાં દર્શાવેલું છે વાસ્તે ત્યાં જોઇ લેવું.

નિર્ગુણધ્યાન એક પ્રકારનું છે તે વિષે યાજ્ઞવલ્કય સંહિતામાં કથન છે કે—" એક, જ્યોતિર્મય, શુદ્ધ, આકાશ સમાન વ્યાપક, દૃઢ, અનંત, અચળ, નિત્ય, આદિ મધ્ય ને અંત રહિત. સ્થૂલ, સૂક્ષ્મ, અનાકાશ, અસવર્ણ, અરૂપ, અરસ, અગંધ, અપ્રમેય, અનામય, આનંદસ્વરૂપ, અજર ત્રિકાળાબાધ્ય, સત્ અસત્ સ્વરૂપ, સર્વ વિશ્વનું કારણ, સર્વાધિષ્ઠાન, વિશ્વરૂપ, અમૂર્ત્ત, અજન્મ અવિકારી, અજ્ઞાની જનોને અદૃશ્ય, જ્ઞાનીઓને દૃશ્ય, સર્વની અંતર તથા બહાર સ્થિત, સર્વતોમુખ, સર્વદ્રષ્ટા, સર્વતરફ પગયુક્ત, સર્વભણી ત્વચાયુક્ત, અને સર્વપ્રતિ કરયુક્ત એવું જે અનંત બ્રહ્મ " તે બ્રહ્મ હું છું " આવા પ્રકારનું જે જ્ઞાન પ્રકટે છે, તે નિર્ગુણ બ્રહ્મધ્યાન છે એમ બ્રહ્મવેત્તાઓ કહે છે. ( જાણે છે ). "

પાહસ્થ ધ્યાન, પિંડસ્થ ધ્યાન, રૂપસ્થધ્યાન ને રૂપાતીત ધ્યાન એમ ધ્યાનના બીજા ચાર પ્રકાર પણ શ્રીસદ્ગુરૂનાં કે શ્રીઈશ્વરની મૂર્તિનાં પાહારવિ અવલોકન કરી તેનું હૃદયમાં ધ્યાન ધરવું

છે. આધારાદિ ચક્રોમાં તત્ર તત્ર સ્થિત અધિષ્ઠાતા દેવતાનું કે શ્રી સદ્ગુરુનું ધ્યાન કરવું તેને બુદ્ધિમાનો પિંડસ્થ ધ્યાન કહે છે. નેત્રનાભિએ નેત્રદેવતા સૂર્યનું ચંદ્રનું ધ્યાન કરી અને હૃદયમાં ચિદાત્મસ્વરૂપનું ધ્યાન કરવું તે રૂપસ્થ ધ્યાન કહેવાય છે. સર્વ પદાર્થોથી પર અને સર્વના અધિષ્ઠાનરૂપ જે પરમાત્મા—બ્રહ્મ છે તેનાં સ્વરૂપમાં વૃત્તિને તદાકારતાથી અર્થાત્ એકતાનતા કરવી તેને રૂપાતીત ધ્યાન કહે છે. સંસારના સઘળા માનિક પદાર્થોની તૃષ્ણા નહીં રાખવારૂપ શુદ્ધ ભાવના રાખી, સ્વકર્તવ્ય સમજી, શ્રી ગુરુજીએ પ્રબોધેલા માર્ગોમાં જે એકનિષ્ઠાથી ધ્યાન કરવામાં આવે તોજ તે ધ્યાન પોતાના પરિપાકરૂપ સમાધિને ઉત્પન્ન કરવા સમર્થ થાય છે, અન્યથા સમર્થ થતું નથી.

હઠયોગના ધ્યાનનો ક્રમ પાંચઘડીથી ઉપરાંત બાહ્યનો પ્રકારંભમાં અથવા સ્વાધિષ્ઠાન ચક્રમાં લય રહે તેટલોજ છે અને રાજયોગનાં ધ્યાનનો ક્રમ પાંચઘડી ઉપરાંત ધ્યેયાકાર વૃત્તિ રહે તેટલોજ છે. એક રાત્રિદિવસમુખી (૬૦ ઘડી પર્યન્ત) લય રહે તે હઠયોગનાં ધ્યાનની પરિપક્વ અવસ્થા ગણાય છે. શ્રીછાંન્દોગ્ય ઉપનિષદમાં 'ચાવદ્ધ પૃથિવી એ આદિથી ધ્યાનમુપાસસ્વ એ અંતમુખી [illegible] માહાત્મ્ય દર્શાવ્યું છે. ધ્યાનવડે પરમાત્માનો [illegible] થાય છે એ વાત 'શ્રીમુંડકોપનીષદ'માં તથા [illegible] પનિષદ'માં છે. આચાર્ય ભગવાન શ્રી શંકરાચાર્ય [illegible] પોતાના શ્રીવિવેકચૂડામણિ પ્રકરણમાં '[illegible]' ઇત્યાદિથી તથા ક્રિયાન્તરાં શક્તિ ઇત્યાદિથી ધ્યાન [illegible] સમ્યક્ પ્રકારે દર્શાવ્યું છે. તે તે [illegible] સાધક પુરૂષે ઇચ્છા થાય તો એક [illegible]

સમાધિ ૮

સમાધિ એ યોગવિદ્યાનું [illegible] તે આત્મદર્શનનો સીમાડો છે એમ કહીએ [illegible] ઉપર કહેવાયા ધ્યાનયોગથી [illegible] પ્રાપ્ત થયેલું મન જ્યારે [illegible]

પરિત્યાગ કરીને સંકલ્પ વિકલ્પોથી રહિત થઇને કેવળ ધ્યેય વસ્તુના સ્વરૂપથી સ્થિત થાય છે, ત્યારે તેને યોગિ પુરૂષો સમાધિ કહે છે

" तदेवार्थमात्रनिर्भासंस्वरूपशून्यमिव समाधिः ॥ "

તે ધ્યાનજ જ્યારે ધ્યેયમાત્રને પ્રકાશ કરનારૂં અને પોતાના સ્વરૂપથી શૂન્ય જેવું થાય છે ત્યારે સમાધિ કહેવાય છે એમ શ્રી યોગસૂત્રમાં કહ્યું છે.

" यत्रहंत्वाद्यवयवशून्यं मनः पारिकीर्तितः "

જે ધ્યેય સ્વરૂપને પામીને મન જ્યારે પોતાનું અપમાન કરે છે અર્થાત્ પોતાના સ્વરૂપનો પરિત્યાગ કરે છે ત્યારે તે સમાધિ કહેવાય છે. " એમ શ્રીઅમૃતબિન્દૂપનિષદ્ માં પણ કહ્યું છે આ પ્રમાણે શ્રીહઠયોગદીપિકા તથા શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્યસંહિતામાં પણ તથા પ્રકારનાં સમાધિનાં લક્ષણ કહેલાં છે જળનાં પરેલું લવણ જેમ જળયોગથી જળરૂપ થઇને પામે છે તેમ આત્મા અને મનનું એકપણું તે સમાધિ કહેવાય છે સમાધિના ઘણા પર્યાયવાચક શબ્દો જોવામાં આવે છે જેમકે—રાજયોગ, ઉન્મની, મનોન્મની, ચિત્તવ્યાપારમાત્ર, પ્રાણવ્યાપારાભાવ, ચિત્તપ્રલય, અમરત્વ, લય, તત્ત્વ, શૂન્યાશૂન્ય, પરમપદ, અમનસ્કભાવ, અદ્વૈત, નિરાલંબ, નિરંજન, જીવન્મુક્તિ, સહજાવસ્થા, તુર્યાવસ્થા. પ્રભુના ધ્યાન ને સમાધિ જો ક્રમથી એકજ વિષયમાં કરવામાં આવે તો તે પ્રકારની ક્રિયાને સત્પુરૂષો સંયમ કહે છે ત્રયમેકત્ર સંયમ ઇત્યાદિ વચનોથી ઉપલક્ષણ મુનિએ પણ સંયમનું આવુંજ લક્ષણ કહ્યું છે યોગના બે પ્રકારનાં સાધનો હોય છે. એક અંતરંગ સાધનો અને બીજા બહિરંગ સાધનો. તેમાં ધારણા, ધ્યાન ને સમાધિ એ ત્રણ યોગનાં અંતરંગ સાધનો છે ને યમ, નિયમ, આસન, પ્રાણાયામ, ને પ્રત્યાહાર એ પાંચ યોગના બહિરંગ સાધન છે. સમીપનાં સાધનને અંતરંગ સાધન અને દૂરનાં સાધનને બહિરંગ સાધન કહેવામાં આવે છે. આવા પ્રકારનો સંયમરૂપ યોગ

ચિરકાળના યત્નથી સાધ્ય થાય છે. યોગશિખોપનિષદમાં પણ નીચેના વચનથી એમજ કહ્યું છે.—

" जन्मान्तरसहस्रेषु यदा नाभ्यसते त्रिकम् ।
तदा पश्यति योगेन संसारच्छेदनं परम् ॥ "

અનેક જન્માંતરોમાં અભ્યાસ કરવાથી અન્તઃકરણમાં દોષયક્ત પાપનો સંસ્કાર અવશેષ રહેતો નથી ત્યારે યોગી પુરૂષ સંયમરૂપ યોગની પ્રાપ્તિદ્વારા જન્મમરણરૂપ સંસારનો છેદ કરનારા આત્મતત્ત્વનો નિર્વિકલ્પ સમાધિદ્વારા સાક્ષાત્કાર કરે છે " આવા પ્રકારનો સંયમ આત્મા શિવાય અન્ય પદાર્થો પ્રતિ કરવામાં આવે તો સિદ્ધિઓનો પ્રાદુર્ભાવ થવા લાગે છે. આ સિદ્ધિઓ કયા પ્રકારે એક પછી એક પ્રાપ્ત થાય છે ઇત્યાદિ બાબત શ્રીપાતંજલયોગદર્શનની ગુજરાતિ ટીકા છે તેમાં જોઇ લેવા મહારાજ શ્રીનથુરામ શર્મા કહે છે. વિશેષે કરીને આ હઠયોગ દીપિકામાં તેમના કરેલા શ્રીયોગકારતુમ નામક પુસ્તકનો આશય આવતો હોવાથી વારંવાર તે ગ્રંથનું અવલોકન કરવા લખવામાં આવ્યું છે. પાતંજલ યોગદર્શનના વિભૂતિપાદમાં સૂત્ર ૧૬ થી ૩૫ સુધીની તથા ૩૭ થી ૪૮ સુધીની ગુર્જર ટીકા ઉક્ત મહાશયકૃત છે તે આ વિષયમાં જોઇ લેવા જરૂરની છે, જ્યારે સંયમની પરિપક્વાવસ્થા થાય છે ત્યારે સંપ્રજ્ઞાતસમાધિનો ઉદય થવા લાગે છે. ધ્યેયવસ્તુના સ્વરૂપનું જે વિષે સ્પષ્ટ જ્ઞાન થાય છે તે સ્થીતિને સંપ્રજ્ઞાત સમાધિ સંજ્ઞાથી કહેલી છે. આ સમાધિના ચાર પ્રકાર છે. વિતર્કાનુગત, વિચારાનુગત, આનંદાનુગત, અને અસ્મિતાનુગત. તેમાં વિતર્કાનુગતના પાછા બે ભેદ કહ્યા છે. એક સવિતર્ક ને બીજી નિર્વિતર્ક. સ્થૂલ પદાર્થના આલંબન સહીત પ્રવૃત્તિ થતી ને જેમાં શબ્દ તથા જ્ઞાનથી અભેદરૂપે વિકલ્પિત અર્થ ભેદ થાય છે તેને સવિતર્ક કહે છે અને શબ્દ સંકેતના જ્ઞાનથી નિપજતી સ્મૃતિની અપ્રતીતિ થતાં

જે સ્વરૂપથી રહિત થયેલા જેવી થઇ આલંબન કરેલા અર્થમાત્રનોજ ભાસ કરાવે છે તે નિર્વિતર્ક કહેવાય છે. વિચારાનુગત સમાધિના બે પ્રકાર છે. એક સવિચારાનુગત ને બીજી નિર્વિચારાનુગત. સૂક્ષ્મ આલંબનમાં જે કાળે પૂર્વાપરનાં અનુસંધાનપૂર્વક દેશકાળને ધર્મના વિભાગની પ્રતીતિ થતા છતાં જે સમાધિ થાય છે તે સવિચારા અને એના એજ આલંબનમાં પૂર્વાપરના અનુસંધાનના અભાવપૂર્વક દેશ, કાળ, ને ધર્માદિકના વિભાગની અપ્રતીતિ થઇ જે સમાધિ થાય છે તે નિર્વિચારા છે. આ ચાર પ્રકારના સમાધિ ગ્રાહ્યવિષયક સમજવા. રજોગુણ તથા તમોગુણના લેશથી અનુવિદ્ધ થયેલ સત્વગુણના કાર્યરૂપ આલંબનમાં સમાધિ થતાં યોગીને જે આનંદની પ્રાપ્તિ થાય છે તે આનંદાનુગત સમાધિ કહેવાય છે. જે યોગી તે આનંદમાંજ પોતાની કૃતાર્થતા છે એમ સમજીને તે આનંદથી પર પ્રધાન તથા પુરૂષને અનુભવતો નથી તેની યોગશાસ્ત્રમાં વિદેહસંજ્ઞા થાય છે, આ ગ્રહણ વિષયક સમાધિ કહેવાય છે, જ્યારે રજસ તમોગુણના લેશથી અનનુવિદ્ધ અન્તઃકરણના શુદ્ધ સત્વરૂપ આલંબનમાં સમાધિ થાય છે, ત્યારે ગ્રહણ સ્વરૂપ અન્તઃકરણનાં સત્વનો ગૌણભાવ હોવાથી ચિતિશક્તિની પ્રધાનતા થાય છે. આવી રીતે બન્ને બાજુ અવિશેષ ચિત્તમાં જે સમાધિ થાય તે અસ્મિતાનુગત સમાધિ કહેવાય છે. જે યોગી આ સત્ત્વમાત્રનાજ કૃતાર્થપણું સમજીને તેનાથી પર પુરૂષને જોતો નથી તે યોગી પુરૂષની પ્રકૃતિલય સંજ્ઞા થાય છે. પુરૂષ વિષયક સમાધિને ગ્રહિતૃવિષયક કહે છે, ને તે સમાધિ કરનાર યોગીની વિમુક્તસંજ્ઞા થાય છે. આ સંપ્રજ્ઞાત યોગની પરંપરા વડે કરીને યોગીને સંપૂર્ણ તત્ત્વોના વિવેકનો સાક્ષાત્કાર થાય છે અને એથી નર્ક આદિનું અધિષ્ઠાનપણું ઇત્યાદિ સિદ્ધિઓ આવી પ્રગટ થાય છે. જો આ સિદ્ધિઓમાં યોગી લલચાઇ જાય છે તો

વ્યુત્થાનની પ્રાપ્તિ થાય છે, અને જો સિદ્ધિઓમાં
મૂઢ થઇ તે યોગી લલચાતો નથી તો વ્યુત્થાન ન
થી સંપ્રજ્ઞાત યોગની પરાકાષ્ઠારૂપ ધર્મમેઘ સમા-
ધી પ્રાપ્તિ થવાથી ક્લેશ કર્માદિનું સમ્યક્ પ્રકારે ઉન્મૂલન
થાય છે. ત્યાર પછી પર વૈરાગ્યના લાભથી સાધકને
સંપ્રજ્ઞાત સમાધિની પ્રાપ્તિ થાય છે. આ સમાધિમાં
ચિત્તવૃત્તિરૂપ જીવનથી રહિત થાય છે ને અતિ સૂક્ષ્મરૂપે
છે. " વિરામપ્રત્યયાભ્યાસપૂર્વઃ સંસ્કાર શેષોઽન્યઃ "
ત્તિઓના અભાવનું કારણ જે પર વૈરાગ્ય છે તેના અ-
ભ્યાસથી ચિત્તની જે સંસ્કાર શેષ અવસ્થા તે અન્ય એ-
ટલે અસંપ્રજ્ઞાત સમાધિ છે. એમ શ્રીપતંજલી મુનિએ
યોગ સૂત્રમાં કહેલું છે. શ્રીકૃષ્ણયજુર્વેદની કઠોપનિષ-
દમાં પણ કથન છે કેઃ—

" યચ્છેદ્વાઙ્મનસી પ્રાજ્ઞસ્તદ્યચ્છેજ્જ્ઞાન આત્મનિ ।
જ્ઞાનમાત્મનિ મહતિ નિયચ્છેત્તદ્યચ્છેચ્છાંત આત્મનિ"

" બુદ્ધિમાન સાધક વાણીનો પ્રત્યાહારની રીતિથી
મનમાં વિલય કરે, અર્થાત્ ભાષણ તથા જપાદિકનો પરિ-
ત્યાગ કરીને કેવલ મનના વ્યાપારથી મૂક પુરૂષની પેઠે
સ્થિત થાય. પછી મનનો વિશેષાહંકારમાં ( હું અમુક,
અમુકનો પુત્ર હું, ઇત્યાદિ વ્યષ્ટિ અહંકારમાં ) વિલય
કરે, અર્થાત્ મનના સંકલ્પ રૂપ વ્યાપારનો પરિત્યાગ કરી-
ને કેવળ અહંભાવથી સ્થિત થાય. પુનઃ અહંભાવરૂપ
વિશેષાહંકારનો સામાન્યાહંકારમાં ( તંદ્રાવાનની પેઠે શા-
રીરનાં અભિમાન વિનાના અહંકારમાં ) વિલય કરે, અને
તે સામાન્યાહંકારને શાન્તાત્મામાં ( નિરૂપાધિક આત્મામાં )
વિલય કરીને સ્થિત થાય.

અધ્યાત્મ વડે, સત્ત્વગુણ, વાસનાનો પરિત્યાગ ને
પ્રાણની ગતિનો નિરોધ એમ ચાર પ્રકારે આ ચિત્તનો જય
કરી શકાય છે. અધ્યાત્મ વિદ્યાથી દૃશ્ય પદાર્થનું મિથ્યા-
પણું ને દ્રષ્ટાનું સ્વપ્રકાશપણું સમજી શકાય છે, અને
એમ સમજવાથી મન દૃશ્યોમાં પ્રયોજનના અ-
ભાવને લઇને તથા પ્રયોજનવાળા દ્રષ્ટામાં પોતાનું અપ્રયો-

ચર પણ સમજીને બળતણ વિનાના અગ્નિની પેઠે પોતાની મેળે શાન્ત થઈ જાય છે. બોધ કરવા છતાં પણ જે બુદ્ધિનાં મંદપણાને લીધે તત્વને બરાબર જાણી શકતો નથી અને જે જાણી શકે છે, પણ ભૂલી જાય છે તે ઉભય પ્રકારના મુમુક્ષુને તત્ત્વવિદ્ પુરૂષનો સમાગમ એ ઉપાયરૂપ છે કારણ કે તે બંનેને સત્પુરૂષો ફરી ફરી બોધ કરે છે અને સ્મરણ કરાવે છે. જેઓ વિદ્યામદાદિ દુર્વાસનાવડે પીડા પામતા છતાં સત્પુરૂષોનું અનુર્ત્તન કરવાને ઉત્સાહ ધરતા નથી, તેઓને વિવેકવડે વાસનાઓનો પરિત્યાગ કરવો એ ચિત્તના જયમાં ઉપાય છે. વાસનાનાં અતિ પ્રબળપણાંને લીધે તેનો ત્યાગ થવાનું ઘણું અશક્ય જણાય તો પછી પ્રાણની ગતિનો નિરોધ કરવો એ પણ ઉપાય છે. ચિત્તના નિરોધમાં લય, વિક્ષેપ, કષાય, ને રસાસ્વાદ એ ચાર વિઘ્નો કહેવાય છે. ધારણા વિગેરેના અભ્યાસમાં ચિત્તની સુષુપ્તિના સમાન જે સ્થીતિ તેને લય કહે છે, અને આ લયના હેતુઓ ઉજાગરો, અજીર્ણ. અત્યાહાર, ને શ્રમ છે, ઉક્ત હેતુઓને દૂર કરીને ચિત્ત સાવધાન કરવાથી અથવા તો પ્રાણાયામ કરવાથી તે લય દોષ નિવૃત્ત થાય છે. સંસારના ભાવિક પદાર્થોની વાસનાવડે જ્યારે ચિત્ત વિક્ષેપ પામે ત્યારે વિવેકી જનમાં પ્રસિદ્ધ લોગ્ય વસ્તુમાં રહેલા સર્વ દોષો તથા દુઃખોના અનુસ્મરણ વડે અને શાસ્ત્ર પ્રસિદ્ધ જન્માદિ રહિત અદ્વિતીય બ્રહ્મના અનુસ્મરણપૂર્વક લોગ્ય વસ્તુના અદર્શનવડે ચિત્તને વિક્ષેપથી શાન્ત કરે. તીવ્ર રાગદ્વેષાદિની વાસનાને કષાય કહે છે. કષાયથી ઘેરાયલું ચિત્ત કયારેક સમાધિતની પેઠે લય વિક્ષેપથી રહિત દુઃખમાં એકાગ્ર થઇને રહે છે. આવાં ચિત્તની વિવેકવડે પરીક્ષા કરી તે દોષ દૂર કરવા પ્રાણાયામ અથવા શ્રીગુરૂએ ઉપદેશેલા ઉપાયો કરવા. ' સમાધિમાં મેં મહાન્ સુખનો અનુભવ કર્યો " એવી રીતે વ્યુત્થાન કાળમાં સ્મરણ કરવું અથવા તે સંબંધી અન્યની આગળ કથા કરવી તેનું નામ રસાસ્વાદ છે. આ રસાસ્વાદ પણ અસંપ્રજ્ઞાત યોગને વિરોધી છે વાસ્તે તે

તજવા યોગ્ય છે. ઉક્ત ચાર પ્રકાર લયાદિ દોષનો યુક્તિપૂર્વક પરિત્યાગ કરીને ચિત્ત જ્યારે બ્રહ્મસ્વરૂપમાં વિરામ પામે ત્યારે તેને ચલાયમાન કરે નહીં. આવી સ્થીતિ થતાં તે યોગીની નિઃશેષ વાસનાઓ નાશ પામે છે તથા તેનું ચિત્ત બ્રહ્માનંદથી ભરપૂર થાય છે, " અન્તઃ શૂન્યો " ઇત્યાદિથી આ બાબત આગળ:પ્રવચન કરવામાં આવેલું પણ છે જેથી ત્યાં જોઈ લેવું. સ્વયંપ્રકાશ સચ્ચિદાનંદૈકરસ બ્રહ્મમાં નિમગ્ન યોગી સર્વત્ર બ્રહ્મદૃષ્ટિવડે કરીને અંદર ને બહાર પૂર્ણ છે. આવી રીતની જે મનની સ્થીતિ છે તેજ પરમપદ છે, અને મનને તેવી સ્થીતિવાળું કરવું તેનું નામજ કર્ત્તવ્ય છે. વિશેષમાં વળી " વિષય સંસર્ગ રહિત હૃદયમાં નિરોધેલું મન જ્યારે ઉન્મની અવસ્થાને પામે છે ત્યારે તે બ્રહ્મરૂપ થાય છે. જ્યાંસુધી તે મનનો ક્ષય થાય ત્યાંસુધી તે મનનો હૃદયદેશમાં નિરોધ કરવો. મનનો નિરોધ એજ જ્ઞાન તથા ધ્યાન છે. " ઉપર પ્રમાણે શ્રુતિ ભગવતી પણ કહે છે.

નિર્વિકલ્પ સમાધિમાં સ્થીતિ પામેલા યોગી પુરૂષને પરમાનંદનો અનુભવ થાય છે અને એમ જો ન માનીએ તો સમાધિથી વ્યુત્થિત થયેલા યોગીને તે આનંદની સ્મૃતિ ન થવી જોઇએ કારણ કે સ્મૃતિ અનુભવેલ વસ્તુની થાય છે જેથી અનુમાનવડે જાણી શકાય છે કે તે કાળે યોગીને પરમાનંદનો અનુભવ થાય છે. આવા પ્રકારના યોગીની સમસ્ત અવિદ્યારૂપ ગ્રંથિઓનું છેદન થાય છે, સકળ પ્રકારનાં શુભાશુભ કર્મોના સંસ્કારનો વિનાશ થાય છે અને અન્તઃકરણ અત્યન્ત સ્વચ્છ થવાથી વિના યત્ને આત્મસ્વરૂપનું અંતર બહાર સ્ફુરણ થાય છે. આવા પ્રકારનું કથન શ્રીવિવેકચૂડામણિમાં જગત્ગુરૂ શંકરાચાર્યે પણ કરેલું છે. હઠયોગીના કાલવંચનનો તથા વિદેહમુક્તિનો પ્રકાર શ્રીખેચરીપટલમાં વારિ આદિથી માગતમ સુધી તથા વજ્ર આદિથી શિવાયતે સુધી વિસ્તારપૂર્વક કહેલો છે વાસ્તે સાધક પુરૂષે ઇચ્છા થાય તો ત્યાં જોઇ લેવું.

આ પ્રમાણે જેને સ્થૂલ સૂક્ષ્મ શરીરનાં અભિમાનનો નિરાસ કરેલો છે અને જેની બ્રહ્મભાવથી સ્થીતિ થયેલી છે તેવા યોગી પુરૂષની વ્યુત્થાનનો અભાવ હોવાથી જેમ તંતુના તુટવાથી સર્વ પારાઓ નિરાધાર થઇને વિખરી જાય છે તેમ વાસના રૂપ તંતુના તુટવાથી નિરાધાર થયેલી પુર્યષ્ટકા-સૂક્ષ્મ દેહની સામગ્રીઓ બ્રહ્મરંધ્રમાંજ વિખરી જાય છે અર્થાત્ સ્થૂલ સૂક્ષ્મ શરીરની અન્તઃકરણ આદિક સામગ્રી પોતપોતાના કારણમાં એકીભાવને પ્રાપ્ત થાય છે જ્યારે પ્રારબ્ધનો ક્ષય થાય છે ત્યારે રાજયોગીની ઇન્દ્રિયો મનમા, મન પ્રાણમાં, અને પ્રાણ હૃદયાકાશમાં સ્થિત આત્મામાં લીન થાય છે. આત્મસાક્ષાત્કાર થયેલો છે એવા રાજયોગીના પ્રાણો લોકાન્તરમાં ગમન કરતા નથી. આ વાર્તા " न तस्य प्राणाः उत्क्रामन्ति તેના પ્રાણો ઉત્ક્રમણ કરતા નથી ઇત્યાદિ શ્રુતિઓમાં સ્પષ્ટ રીતે કરેલી છે. બ્રહ્મલોકાદિના ભોગની કામના છે જેને તેવા અપક્વ યોગીની મુમુક્ષાદ્વારા અર્ચિમાર્ગે-દેવયાન માર્ગે-ઉત્તરાયણ માર્ગે બ્રહ્મલોકમાં ગતિ થાય છે ત્યાં વાસનાના અનુસારે સુખોનો અનુભવ કરી અન્તે બ્રહ્માની સાથે તે યોગી વિદેહ કૈવલ્ય પામે છે.

" સર્વ ધર્મનો પરિત્યાગ કરીને મોક્ષધર્મનો મુખ્યકારે આશ્રય કરે કારણકે સર્વ ધર્મોને દોષવાળા તથા પુનરાવૃત્તિ કરનારા છે. વ્રત, આચાર, દમ, અહિંસા, દાન અને સ્વાધ્યાય કર્મ એ સર્વ ધર્મોમાં યોગવડે જે બ્રહ્મ સાક્ષાત્કાર કરવો તે પરમ ધર્મ છે. આ પ્રકારે શ્રીયાજ્ઞવલ્ક્ય યોગ માહાત્મ્ય કહ્યું છે.

શ્રીમાર્કન્ડેય પુરાણમાં યોગ માહાત્મ્ય કહ્યું છે કે-" આ પ્રકારની સમાધિવૃત્તિવાળો યોગી જે સ્થાનમાં દોઢપલ કરતાંથી એક પલ પણ ઉતો રહે તે સ્થાનથી ચારે દિશામાં યોજન પર્યન્તનો દેશ પવિત્ર કહેવાય છે. ચાર વાનર પર્યન્તની પૃથ્વીનું જે દાન કરે છે, અને તત્ત્વજ્ઞ યોગીને જે ક્રિયા આપે છે, તે સમાન છે અથવા એની ક્રિયાનું દાન પૃથ્વિનાં દાનથી પણ એક છે."

શ્રીપ્રભવવર્ત્તપુરાણમાં પણ યોગ માહાત્મ્ય દર્શાવ્યું છે કે—" જેના ઘરમાં યોગી પુરૂષનો જન્મ થાય છે, તેનાં માતાપિતા પણ કૃતાર્થ થાય છે અને જે કુળમાં તે ઉપજે છે તે કુળ પણ પવિત્ર થાય છે તથા જે દેશમાં તે જન્મે છે તે દેશ પણ ધન્યવાદ યોગ્ય થાય છે. યોગીપ્રતિ મહાનુ ભક્ત લોક જે જે વસ્તુ સમર્પણ કરે છે, તે તે વસ્તુ અક્ષય ફળ દેનારી થાય છે."

શ્રીદક્ષસંહિતામાં પણ યોગની શ્રેષ્ઠતા પ્રતિપાદન કરી છે કે—" યોગાભ્યાસ કરીને પરિશ્રમ પામેલા યોગીને જે પુરૂષ જમાડે છે તેણે સચરાચર સમગ્ર ત્રણ લોકને ભોજન કરાવ્યું છે એમ સમજવું."

શ્રીઅમલરકેખંડમાં પણ શ્રીમહાદેવજીએ વામદેવ પ્રતિ યોગીની ઉચ્ચતા દર્શાવી છે કે—

" હે વામદેવ! શ્રદ્ધાપૂર્વક તે યોગીનાં દર્શન અને પૂજન કરનારા અજ્ઞાની પણ અન્તઃકરણની શુદ્ધિદ્વારા અનેકવીધ ફળ સહિત મોક્ષપદને પામે છે, તો જે પુરૂષ સર્વદા યોગાભ્યાસમાંજ તત્પર રહે છે તેની તો શું વાર્ત્તા કરવી? જે પુરૂષ રાજયોગને તથા હઠયોગને યથાર્થ જાણે છે તે તારે ને મારે વંદન કરવા યોગ્ય છે, તો બીજાઓને વંદન કરવા યોગ્ય હોય તેમાં શું કહેવું?"

" સહજ ગૃહસ્થથી, સત્યવાદીથી, ને સહજ બ્રહ્મચારીથી યોગાભ્યાસી ચડે છે."

શ્રીભગવાન ગીતામાં પણ કહે છે કે:—

" વેદોમાં, યજ્ઞોમાં, તપોમાં અને દાનોમાં, જે ફલસ્વરૂપ કહેલા જણાયું છે તે સર્વને જાણીને યોગી તેનું ઉલ્લંઘન કરે છે અને આદ્ય જેવાં ઉત્કૃષ્ટ સ્થાનને પામે છે. તપસ્વીઓથી યોગી અધિક છે, જ્ઞાનીઓથી યોગી ચડે છે અને કર્મીઓથી પણ યોગી ચડે છે માટે હે અર્જુન! તું યોગી થા."

એક સ્થળે પણ કહ્યું છે કે—